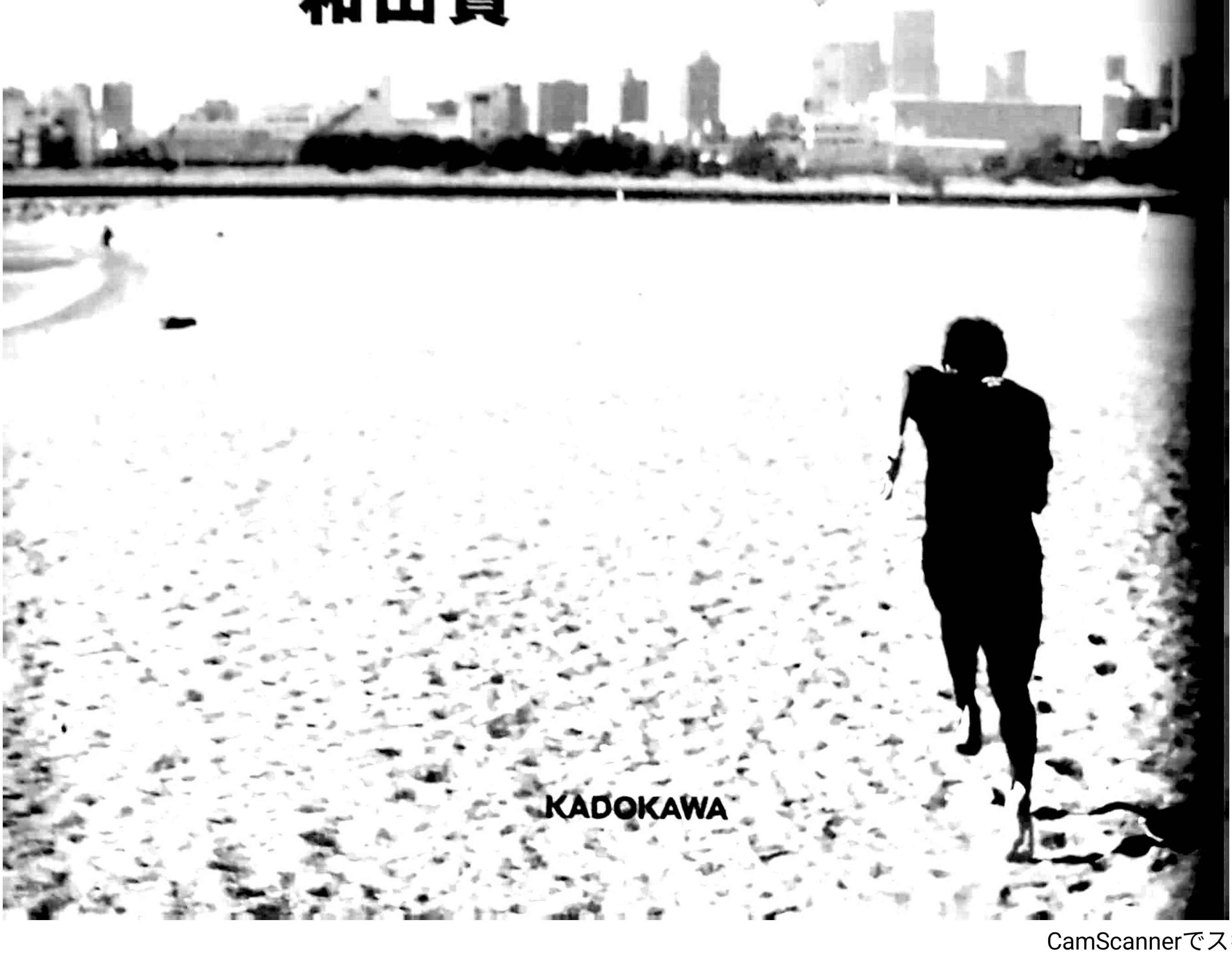
走り革命理論

今まで誰も教えてくれなかった「絶対に足が速くなる」テクニック

Turn running into sprinting

走りの[illegible]校 校長
和田賢一



KADOKAWA

CamScannerでスキャン

contents

はじめに ―― 002
プロローグ ―― 014

第1章 誰でも足が絶対に速くなる理由 ―― 020

REASON1 足の速さは才能じゃない！ ―― 022
今持っている能力の大部分は後天的に習って身につけたことである ―― 024
「走り方は習うものではない」という常識 ―― 026

REASON2 「ランニング」と「スプリント」 ―― 029
もうひとつの走り方「スプリント（sprint）」 ―― 029

スプリントを習得すれば必ず足は速くなる 032
“速いランニングとスプリントは似て非なるものなのです” 033
解説 2種類の走り方 037
自転車に乗れればスプリントテクニックは習得できる？ 038

第2章 スプリントテクニック

スプリントテクニック 044

STEP1 ベースポジション

ベースポジション 046
足が速い人とは？ 048
スプリントの接地時間 049
0・1秒の接地時間を実現するカギは浮き足の位置にあった 051
地面からの力を最大限活かした接地を！ 054
解説 ベースポジション 055
実践 ベースポジションキープ 057

STEP2 「地面スイッチ」と「空中スイッチ」 062
解説 空中スイッチと地面スイッチ 064
STEP3 地面反力 067
解説 足首ロックとは？ 075
解説 ジャンプとホップの違い 077
実践 アンクルホップ 080
実践 ベースポジションホップ 081
STEP4 Yポジション空中スイッチ実践 086
Yポジションの手順 090
解説 Yポジション 101

CamScannerでスキャン

解説 Pポジション 102
浮き足の動きを習得するために 104
実践 アップストロークスイッチ（浮き足ホップ） 106
着き足の安定性を高めるために 108
実践 ダウンストロークスイッチ（着き足ホップ） 110

STEP5 サイクリング 114

少ないエネルギーで最高スピードを出せる円運動・サイクリング 116
実践 仰向けサイクリング 119
実践 片足補助サイクリング 121
実践 スローサイクリングホップ 127
実践 ロングサイクリングホップ 131
実践 スピードサイクリングホップ 135
実践 サイクリングスプリント 139

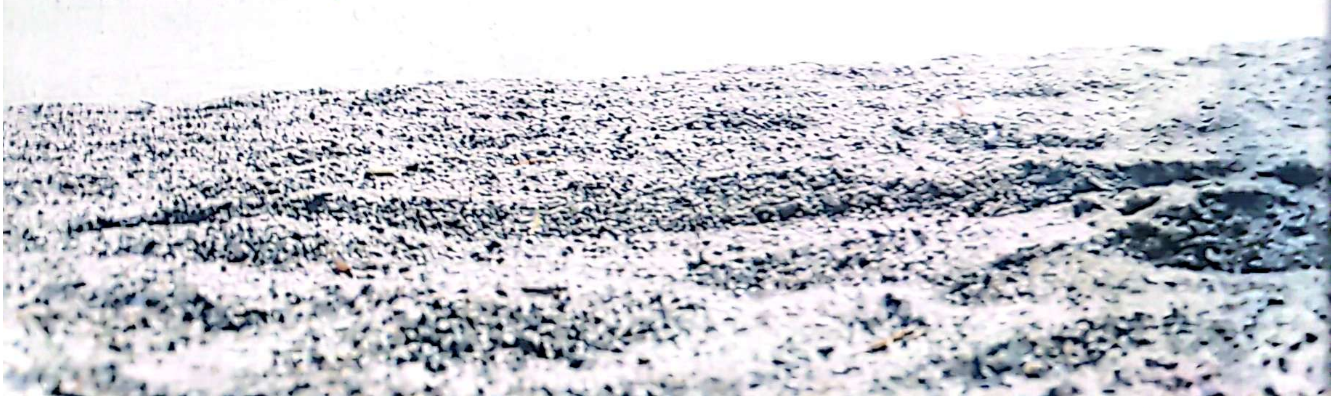
CamScannerでスキャン

STEP6 腕振り …… 14
解説 腕振り …… 145
実践 アームスイング …… 150
STEP7 上半身と下半身の連動 …… 153
実践 Yスプリント&アームスプリント …… 155
走りを通じて「革命」を起こしたい …… 157
実践 スプリントの完成 …… 158
エピローグ …… 164
おわりに …… 168

CamScannerでスキャン

第1章

誰でも絶対に足が速くなる理由



CamScannerでスキャン

REASON 1

足の速さは才能じゃない！

いつもの運動公園、芝生に覆われた多目的広場。

到着したのは待ち合わせの15分前だった。休憩スペースのベンチに腰かけてボーっとしながら、講師の和田さんを待つ。

先週からじめじめとした天気が続いている。今日も雨こそ降っていないが、頭上に広がる曇り空がまるで私の心を象徴しているかのようだ。

（本当に、息子の足は速くなるんだろうか……？）

「はじめまして。このたびは、ご参加ありがとうございます。【走りの学校】和田賢一です」

うつむき気味だった顔を上げると、笑顔の青年がそこに立っていた。自己紹介をして、世間話がてら息子との間にあったことを伝えた。

和田　「息子さんのために」という想いが伝わってきました。今日僕は、〝お父さん〟の想いに応えるために、全力でお伝えさせていただければと思います！

父親　和田さん、ありがとうございます。YouTubeで「足の速さは才能じゃない」とおっしゃっていましたが、そう言いきれる理由はどこにあるのでしょうか？

和田　はい。では、足の速さは才能じゃないことをひとつずつ説明していきますね。

当然ですが、オリンピック選手のように、走りに関して究極までテクニックを突き詰めた先には、個人差が生じます。

しかし、最大の問題は、ほとんどすべての人が、とてつもなく大きな伸びしろに気づかず、〝走るテクニックの差〟と〝先天的な能力の差〟とを混同し、それらを才能の差としてひと括りにしてしまっていることなんです。

父親　うーん……私自身、足の速さを追求して、ずいぶんと長い間、人並み以上の努力をした時期があります。それでも足は速くなりませんでした。息子の足がこれから速くなると信じたいけれど、過去の自分を思い返すと、足の速さなんて所詮、才能なんだと思わされる経験の連続でした。足の速さは才能じゃないというのは、いったいどういうことでしょうか？

和田　おっしゃること、とてもよくわかります。僕自身、足の速さは才能だと何度も言わ

CamScannerでスキャン

れてきましたし、そう思い込んでもいました。でも、あの陸上大国のジャマイカでウサイン・ボルトさんのコーチに尋ねたとき、「お前の足は必ず速くなる」と即答されました。

父親　ジャマイカに行ったんですか!?

和田　はい。ジャマイカに滞在できたのは、わずか3カ月間でしたが、100mのタイムが手動で11.8秒から10.8秒まで短縮されたのです。これは、間違いなくテクニックの習得によるものでした。

父親　1秒も!?　テクニックを身につけたから……？

和田　そうです。ここで、水泳を例にお話をさせてください。

今持っている能力の大部分は後天的に習って身につけたことである

和田　お父さん、泳ぐことはできますか？

父親　はい、得意な泳ぎ方であれば。

和田　なぜ泳げるのでしょうか？

父親　それは、学校やスイミングスクールで普通に習ったからですよね。

和田 泳ぎ方を習わなかったらどうでしょうか。

父親 うーん、今も泳げないと思います。

和田 そうですよね。僕たちのほとんどは、いきなりは泳げません。習うことで、泳げるようになります。適切な指導を受ければ、まったく泳げないという子どもはほとんどいないのではないかと思います。

これは水泳に限ったことではありません。呼吸や排泄などの生命維持に関わる活動は別として、自転車、かけ算、PC操作など、僕たちができることの大部分が「もともとはできなかったけれど、段階的に習うことで身につけたこと」なんです。

ここでお父さんに質問なのですが、「走り方」って習ったことはありますか？

父親 えっと……スタートの仕方くらいですかね。クラウチングスタートとか。

和田 走っている最中の動きはどうでしょうか？

父親 うーん……記憶がないですね。そもそも走り方って、習うものという認識はないですね。「走れ」って言われれば、ほとんどの人は普通に走れるわけですし。

CamScannerでスキャン

「走り方は習うものではない」という常識

和田　そこなんです。走り方を習う機会というものが、僕たちにはほとんどなかったんです。『小学校学習指導要領解説・体育編』では、水泳のクロールに関して

「手を左右交互に前方に伸ばして水に入れ、水を大きくかくこと」

「柔らかく足を交互に曲げたり伸ばしたりして、リズミカルなばた足をすること」

「肩のローリングを用い、体を左右に傾けながら顔を横に上げて呼吸をすること」

といった、比較的詳しい記述があります。また、多くの方が、水に顔をつける、浮く、バタ足といった基礎を、段階的に学んだ経験があるのではないでしょうか？

一方、走り方については

「いろいろな走り出しの姿勢から、素早く走り始めること」

「真っ直ぐ前を見て、腕を前後に大きく振って走ること」

「体を軽く前傾させて全力で走ること」

[illegible]つまり走行中のフォームについては具体的

な説明がないんです。

父親 つまり、泳ぎ方は詳しく習うのに、走り方はしっかりと習わずに幼少期を過ごすんです。だから、足の速さは個々人の才能として片付けられてしまう。しかし、走り方を習って身につけてさえしまえば、今よりも確実に足は速くなります。

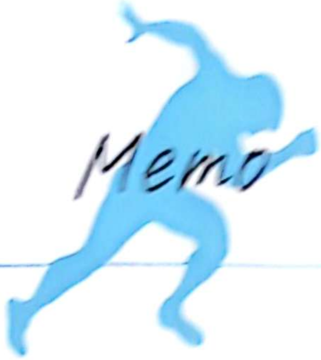
和田 そうおっしゃいますが、実際のところ習う機会の有無は問題じゃないのでは？ 走り方を習わなくても私たちのほとんどが走れるわけですし。

父親 お父さんのおっしゃること、よくわかります。実は僕も、そう思っていたんです。ジャマイカで、走り方には大きく2種類あるということを知るまでは。

和田 走り方には2種類ある……？

疑いを捨てきれずにいろいろな質問をしたが、それに対する答えには筋が通っている印象を受けた。だが、まだそこまで深く納得できたわけではないというのが正直なところだ。

この2種類の走り方を聞けば、足の速さの核心に近づけるのだろうか。



REASON 1で学んだこと

❶ 現代の日本において、ほとんどの人は、足の速さの差を「才能」の差だと勘違いしているが、実際には、テクニックを習得しているかいないかの違いにすぎない。

❷ 呼吸や排泄などの生命維持に関わる活動を除き、習うことなくできることはほとんどない。

❸ 私たちは「走り方」を習ったことがない。

CamScannerでスキャン

REASON 2
「ランニング」と「スプリント」

父親　和田さん、走り方には2種類あるというのはどういうことですか?

和田　ごもっともな疑問です。お答えする前に僕からも質問なのですが、「走る」は英語でなんと言いますか?

父親　「ラン（run）」です。

和田　ありがとうございます、おっしゃるとおりです。日本でも、ランニングという言葉をよく耳にしますよね。僕ら日本人にとっての「走る」は、このランニングの走り方なんです。

もうひとつの走り方「スプリント（sprint）」

和田　僕はビーチフラッグスという競技で世界1位になるために足の速さを追求し続けていたのですが、やがて壁にぶつかりました。それまでのトレーニングをいくら続けても、

CamScannerでスキャン

足は速くならなかったんです。そこで、藁にもすがる思いでジャマイカに向かいました。

父親 そうだったのですか。先ほどボルト選手のコーチのお話をしていましたが、ジャマイカではボルト選手と一緒に練習したのですか？　そんな経験をした日本人は聞いたことがなかったので、驚きが隠せません。

和田 はい。毎日一緒に練習しましたよ。もっと足が速くなるにはどうすればいいか、日本では見つからなかったのですが、どうしてもあきらめきれず、視野を広げて「世界一足が速い人と自分の走りを比べたら、何か見つかるかもしれない」と考えたんです。

そして、ボルト選手の所属する陸上チームで練習をさせていただけないかと、つたない英語でメールを送りました。ありがたいことに、ボルト選手の陸上チームが僕のことを受け入れてくださることになり、3カ月間、練習に参加させていただいたんです。

父親 なるほど。そのときに新しい走り方に出合ったのですか？

和田 そうなんです。練習初日に違和感があったんです。僕の走りと彼らの走りは、速さが違うというより動き方が根本的に違うという印象を受けました。

父親 そこまではっきりとわかるほどの違いだったのですね。

和田 はい。今思い返せば、それもそのはずで、彼らの走り方はランニングではなく、もうひとつの走り方、「スプリント（sprint）」だったんです。ラン（run）とスプリント

CamScannerでスキャン

（sprint）は動詞が違うわけですから、動作が違うのもイメージしやすいですよね？

そしてボルト選手を育てたコーチが、僕の走りを見て言った言葉で、それが確信に変わったんです。

「ケンイチ、お前の走り方はマラソンランナーの走り方だ。踵（かかと）から地面に着いてしまっている、つまりランニングだ。ランニングの走り方は、最高速度を求められる短距離走において、スピードを大きくロスしてしまう。ボルトたちはランニングで走っていない。スプリントで走っているんだ」

これが、ふたつ目の走り方、スプリントとの出合いでした。20mという短距離のスピードを競うビーチフラッグスで限界を感じていたのは、それまでの走り（ランニング）が長距離を走るには適していても、スピードに特化した走り方ではなかったからなのだと知りました。

父親　ジャマイカで出合ったもうひとつの走り方、スプリント。それを習得して和田さんは、3カ月間で100mが1秒も速くなったというのですか？

和田　はい。間違いなく、そのとおりです。

父親　走り方ひとつで、そこまで速さが変わるのですね……。

和田　僕自身いくら努力を重ねてもまったくタイムが変わらない時期が長かったので、タ

CamScannerでスキャン

イムが縮まったときの衝撃ときたら、走るということの固定観念が根本から覆されたかのようでした。ジャマイカのコーチは全然驚いていませんでしたけどね。「当然だろ」って。

さらにもうひとつ驚いたのは、帰国してプロ野球やサッカーのJリーグの試合を見ても、足が速いと言われている人すら、みんなランニングで走っているんですよ。運動会で走っている子どもたちの姿をSNSなどでたくさん見ますけど、みんなランニングで走っているんです。

ごくわずかな人以外のすべての人が、かつての僕と同じようにランニングとスプリントの違いを知る機会のないまま、大きな伸びしろを見過ごして、足の速さは才能だとあきらめていたのです。

スプリントを習得すれば必ず足は速くなる

父親　その人たちも、スプリントさえ習得すれば、さらに足が速くなる、と?

和田　まさに、おっしゃるとおりです。ランニングの走り方をスプリントに変えるだけで、誰でも足が速くなるんです！

息子や、かつての私のように足の速さを求める人はごまんといるでしょう。でも、今身についている走り方がそもそも速く走るのに適していないなんて、ありえるのでしょうか。

和田　僕たち人間が先天的に身につけている走り方は、ランニングの走り方です。しかし、もっと速く走れるようになるためには、スプリントの走り方を後天的に習い、身につける必要があるんです。

ランニングという走り方は歩行の速度を上げた延長線上にあるのですが、そのまま速度を上げても速いランニングになるだけで、スプリントという走り方にはならないのです。

〝速いランニングとスプリントは似て非なるものなのです〟

父親　ランニングの速度を上げた延長にスプリントがないとはどういうことですか？　例えば、ランニングマシーンに乗っていたとして、速度を上げていくにつれて、「歩く」から、だんだんと「ランニング」になっていきますよね？　そこから走るスピードをさらに上げていけば、「スプリント」になるのではないですか？

和田　それが、ならないんです。

お父さん、今履かれているシューズはなんと呼ばれていますか？

父親　これは、俗に言うランニングシューズですよね。

和田　はい。ランニングに使用されるシューズのソールは、踵の部分が分厚くて先端に行くにつれて薄くなっています。

しかし、短距離をできるだけ速く走ることが求められる陸上短距離のシューズは、スパイクが着いているのは前側だけで、踵が着かない前提の形状をしています。

このこともまたランニングテクニックとスプリントテクニックが異なるものであることを端的に表していると言えるでしょう。

父親　たしかに。シューズの形状がまったく異なるというのは私自身も気になっていましたが、走り方が違うのであれば納得です。

和田　はい。興味深い事実として、人間よりもはるかに足が速い動物は、例外なく踵を地面に着けないで走ります。生きるために獲物を瞬時に狩る、または天敵から瞬時に逃げるために進化を遂げた結果、足と地面の接する面積を限りなく小さくしたのでしょう。

一方で人間は、速く走ることよりも前足を手に変えて、足は踵を着けて直立し、さまざまなことが手で行えるように進化をした動物だと言えます。

しかし、僕たちが経験するサッカーや野球、ラグビーといったスポーツや、小学校で行う運動会など、人間が創り出したスポーツや活動の多くは、短い距離をできるだけ速く走

る能力（スプリント）が求められるルール設定がされています。それにもかかわらず、速く走るためのテクニックを学ぶ環境や方法論が確立されていません。

走るという無意識にできる動きだからこそ、それを習うという考えに至らず、多くの人が速く走りたいと願いながら、それを才能の差だと誤解してしまっているのです。

父親 なるほど。なぜ私たちが足が速くなりたいと思い、悩むのかが少しわかった気がします。

ところで和田さん、スパイクの話に戻りますが、スプリントは踵を着かずに走るということがおっしゃりたいのでしょうか？　だとしたらひとつ言いたいのですが、「踵を着かずに走る」なんて、割とよく言われることではないでしょうか？　失礼ですが、それくらい私でも知っています！　足を速くするために、私だって多少の勉強はしていますので。

和田 ありがとうございます。お父さんの真剣な想いが伝わってきます。踵を着かないで走るほうが速いというのは、お父さんのおっしゃるとおり、多くの方がご存知です。しかし、僕自身、それを頭でわかっていながらも、実践するとうまくできませんでした。ジャマイカのコーチから「ケンイチ、また踵が着いているぞ」と何度も指摘を受けましたし、ボルトさんやほかの選手たちの真似をして走ってみましたが、いくらトライしても、自分の走っている映像を見ると、踵が地面に着いてしまっていたんです。

CamScannerでスキャン

ランニング ▶▶▶ 長い距離を省エネで走る 最高速度には到達しない

動画でチェック!

ランニング

接地時間	長い
膝の位置	低い
接地時の浮足の位置	後ろ下
接地位置	重心の前
踵	着く
腕振りの可動域	小さい

CamScannerでスキャン

解説 2種類の走り方

スプリント ▶▶▶ 短い距離を瞬発的に走る
最高速度に到達する

動画でチェック!

	スプリント
接地時間	短い
膝の位置	高い
接地時の浮足の位置	前上
接地位置	重心の真下
踵	着かない
腕振りの可動域	大きい

父親　私と息子も試しましたが、わかっていても改善には至りませんでした……。

和田　教えていただきありがとうございます。理屈はわかるのになぜそれができないのかを不思議に思って研究し、根本的な原因を追求していったんです。そして、ランニングとスプリントの本質的な違いを発見し、それを誰にでもわかるようにしたのが『走り革命理論』です。

だから、お父さんもお子さんも、これからお伝えすることを正確に実践していただければ、足はまだまだ速くなります。今までできなかったのは、あくまで習う機会がなかっただけなんですから。

父親　私の足も速くなるんですか……？　信じたいような、信じられないような……。

自転車に乗れればスプリントテクニックは習得できる？

父親　和田さん、ひとつお尋ねしてもよろしいですか？

和田　もちろんです。どんなことでも遠慮なくお聞きください。

父親　ありがとうございます。

スプリントテクニックを学んだところで、本当に足が速くなるのかどうか疑問です。と

いうのも、スプリントの習得により和田さんの足が速くなったのは、和田さんにはもともと天性の運動神経があって、ボルトさんのチームでものすごい量の練習をしたからこそではないですか？

つまり尋常ではない才能と努力があって初めて実現できたことで、和田さんの足が速くなったからといって、私たち親子も同じように希望を持っていいのかというと、まだそうは思えていない自分がいます。

和田　もったいないお言葉です。繰り返しになりますが、誰でも足は速くなります。少し話が逸れますが、お父さんは自転車に乗れますか？

父親　ええ、もちろんです。

和田　そうですよね。大抵の人は自転車に乗れます。ちなみに、どうやって乗れるようになりましたか？

父親　どうだったかな……最初は補助輪をつけてペダルをこぐことに慣れましたかね。慣れて補助輪を取ってからは、転んで起き上がってを繰り返しながら、こいでいるうちに気がついたらできるようになっていたと思います。

和田　なるほど。自転車に乗れるようになった過程を、お父さんは今、当たり前のようにおっしゃっていましたよね？　スプリント習得も、難易度は同じくらいです。もちろん、

CamScannerでスキャン

ランニングの走り方が唯一の走り方として刻み込まれているので、最初はうまくいかないことも出てきます。しかしそれは、自転車の練習で転ぶのと同じです。適切なトライ&エラーを繰り返していくうちに、できるようになっていきますよ。

父親　えっ、スプリントというと陸上選手の走り方ですし、専門的で難しいイメージがありましたが、それくらいのものなんですか？

和田　はい。それこそ自転車って、一度覚えてしまえば、歳を重ねても、しばらく自転車に乗っていなくても、まったく乗れなくなることってないですよね。速く走る方法であるスプリントは普通に生きていたら学ぶ機会がありませんが、学びさえすれば自転車に乗るのと同じように誰でもできるようになります。特に子どもは、今習えば、自転車と同じようにその後の長い人生でずっとスプリントで走ることができるんです。

実際に、小学生の子どもから、Jリーガーやプロ野球選手などのプロアスリートまで、本当に多くの方がスプリントテクニックを習得し、習得前より足が速くなったと実感なさっています。

父親　……和田さん、私にも、習得できますか？　今年で40歳になりましたし、近頃はろくに運動もしていませんが……。

和田　もちろんです！　全国の同年代の方でも足が速くなった方がたくさんいらっしゃい

CamScannerでスキャン

ます。そしてこのスプリントテクニックは、陸上以外の野球やサッカーといった競技にも活かすことができます。

父親　なるほど。ちなみに、どれくらいの期間練習すれば、スプリントテクニックを習得し、足が速くなれますか。

和田　習得できる時間には個人差があるのですが、今日お伝えするテクニックを、手順どおりに1カ月〜3カ月間かけて実践していただければ、習得していただけると思います。もちろん、習得度合いの違いはありますが、その日からタイムが大幅に縮まる人も珍しくはありません。

父親　……スプリントテクニック、教えていただきたいです。息子に自信を取り戻させてやりたい。息子がサッカークラブで活躍できるようサポートしていきたいんです。

和田　お父さんの熱意、受け取りました。これからスプリントテクニックを習得するための7つのSTEPを段階的にお伝えしていきます。

父親　7つ。それだけでいいのですか？

和田　はい。それだけで大丈夫です。

最初は半信半疑だったが、さまざまな切り口から話を聞き、少しずつ希望を抱き始めている自分に気づく。

息子の足が、速くなるかもしれない……。

そうであるならば、なんとしてもこのスプリントテクニックを自分が習得して、息子に伝えたい。

閉ざしていた分厚い雲の隙間から、ひと筋の白い光が差し込んできた。

CamScannerでスキャン

REASON 2で学んだこと

❶ 誰でもスプリントテクニックを習得・実践すれば足が速くなる。

❷ 私たちは無意識にランニングで走っている。

❸ スプリントの走り方は習う機会があって初めて、後天的に身につけられるテクニックである。

CamScannerでスキャン

第2章

スプリントテクニック

CamScannerでスキャン

STEP 1 ベースポジション

父親　最初は、どんなことを習得していくのでしょうか。あまり難しくないといいのですが……。

和田　ご安心ください。はじめに身につけるテクニックは非常にシンプルです。まずは足が速くなるために必須となる姿勢「ベースポジション」をお伝えしていきます。

父親　ベースポジション？　聞き慣れない言葉ですね。

和田　そうですよね。でもベースポジションは、その名のとおり、速く走るための「土台」となります。泳ぎでいうと浮くことと同じように、速く走るために絶対に必要な条件なんです。

和田　この姿勢のことを、「ベースポジション」と呼んでいます（左ページ写真）。

父親　え、身構えてしまっていたのですが、意外と簡単そうな姿勢ですね。腿上げってことですね？

和田　半分は正解ですね。

父親　半分ってどういうことですか？

和田　ではご説明させていただきます。まず、基本用語を解説してから、説明に入っていきますね。

〈基本用語の定義〉

浮き足：地面から浮かせて前へ振り出す足

着き足：地面に接して身体を支えている軸の足

接地時間：着き足が地面に着いてから離れるまでの時間

スプリント習得の第一歩、ベースポジション

CamScannerでスキャン

足が速い人とは？

和田　お父さん。そもそも、足が速い人とはどんな人を思い浮かべますか？

父親　え、どうでしょう。やっぱりボルト選手とか、サッカーでいうとクリスティアーノ・ロナウド選手あたりでしょうか？

和田　ありがとうございます。両選手ともめちゃくちゃ速いですよね。なんとなくのイメージをつかんでいただけたところで、より具体的に定義するために、今度は数値でも考えていきましょう。

足が速い人は１００ｍを何秒で走ると思いますか？

父親　１００ｍだから……オリンピックなんかを見ていると、だいたい10秒くらいで走っていますよね。

和田　そうですね。１００ｍを10秒くらいで走る人は、単純計算で１秒間に10ｍ進んでいるということですよね、お父さん。

父親　つまり秒速10ｍ。

和田　ちなみに９秒台を出すには最高速度のときに、秒速約11・７ｍが必要と言われてい

ますが、世間一般に速いと言われたり、球技スポーツで俊足と言われたりする選手の速さは秒速10mほどです。だから「足の速い人＝秒速10mで走る人」と定義できます。

スプリントの接地時間

和田　ちなみに、秒速10mで走る場合、1歩あたりの地面に足が着いている時間（＝接地時間）はどれくらいだと思いますか？

父親　わからないですが、そこまでの速さになるとほんの一瞬ではないでしょうか？

和田　ありがとうございます。正式なデータでは、スプリンターの接地時間はおおむね0・1秒と出ています。逆に0・2秒以上の接地時間がかかってしまう人で秒速10mを達成できる人は、研究論文を読んでも僕の知る限りひとりもいません。

父親　正直言って、0・1秒とは想像のつかない世界ですね……。

和田　今、テンポよく手拍子をしていただけますか？

父親　えっと、こうでしょうか？（パンパンパンパンと手拍子をする）

和田　ありがとうございます。手拍子をしているときの、手と手が触れている時間が、だいたい0・1秒くらいと言えばイメージがつきやすいと思います。

CamScannerでスキャン

父親　え、一歩あたり、たったこれだけの時間しか地面に足を着かないんですか!?

和田　そうなんです。なぜ足が速い人の接地時間が例外なく短いかというと、足が2本あるという人間の身体の特性上、そして、その足を交互に地面に着きながら前進していく走るという運動の特性上、秒速10ｍで走るためには接地時間を0・1秒に抑えないと、動きを継続することができないのです。

父親　えっと、どういうことでしょうか。わかるような。わからないような……。

和田　では、別の切り口からご説明しますね。

秒速10ｍで走るということは、身体の上体が1秒間で10ｍ進むということです。もし、このときに片足を0・2秒地面に着けてしまうと、身体はどのような状態になりますか？

父親　えーと、0・2秒足を着いてしまうと、上体だけ2ｍ進まなければ秒速10ｍには達しないということですかね……ん？　足を地面に着きながら上体を2ｍ進める……そんなことは不可能ではないでしょうか？

和田　そうなんです。地面に接地している時間が0・1秒より長いと、足の長さの観点から物理的に速度が上がる限界があり、その速度は世間一般的にイメージする足が速いという速さを下回ってしまうんです。

多くの方を指導させていただくなかでわかったことは、皆さん「速く走るためには、強

い力を地面に伝える必要がある」ことは感覚的に理解しています。だけど、「〝ものすごく短い時間で〟強い力を発揮する必要がある」ということはあまり理解できていません。

父親　なるほど。つまり速く走るためには0・1秒の接地が必要不可欠なんですね。

和田　そのとおりです。そして、その短さとは、踵から地面に着いて達成できるものではないのです。

0・1秒の接地時間を実現するカギは浮き足の位置にあった

和田　では、0・1秒の接地時間を実現するには、どうすればいいと思いますか？

父親　どうだろう、足の筋力を鍛えるとかでしょうか？

和田　足の筋力はたしかにプラスに働きますが、鍛えるだけだと0・1秒の接地時間を実現するのは難しいんです。ほかにはどんな予想ができますか？

父親　接地する面積を減らすのはどうでしょう？

和田　そうですね。たしかに、接地部分の面積は減らす必要があります。では、そのためにはどうすればいいと思いますか？

父親　踵を地面に着けなければいいのではないでしょうか？　ああ、これはわかっていて

もできないんでした……。

和田　そうなんです。踵を地面に着けないように走ろうとしても、実際に全力で走るとそれがうまくできません。これはお父さんもお子さんも、そして僕も体験してきたことでした。なぜだと思いますか？　僕自身、ジャマイカで練習するまでは、それがすごく不思議だったんです。

父親　考えたことがなかったですね……走っているときは、止まっているときよりも筋肉に負荷がかかるからとかでしょうか？　でも、それだと先ほどの「足の筋力を鍛える」が正解ということになってしまいますし……もう思い浮かばないです。

和田　負荷がかかる、すなわち衝撃を受け止める必要があるというのも、そのとおりです。それについてはのちほどお話ししますね。今、お父さんは地面に接地しているほうの足（＝「着き足」）に着目して答えてくださっていましたが、0・1秒の接地時間を実現するカギは、実は地面から離れて前に進むほうの足、「浮き足」のほうにあるんです。

父親　それは盲点でした。ただ、正直まだ理解が追いつかないのですが、0・1秒の接地時間を実現するカギが浮き足というのはどういうことでしょう？

和田　僕も、ジャマイカでそれがわかったときは驚きました。

ここで質問です。着き足が地面から離れる瞬間の条件ってなんだと思いますか？

父親　着き足が離れる瞬間の条件？　え、なんだろう……。

和田　答えはとてもシンプルなのですが、浮き足が着き足よりも前にあることなんです。

父親　たしかに、言われてみればそのとおりですね。

和田　はい。では次のご質問をさせてください。

「左足が地面に着いている位置よりも、後ろに右足が浮いている」状態が、走っているときに起こったと仮定しましょう。そのとき、右足が左足よりも前に来ないと、左足を地面から離すことはできませんよね。では、後ろの右足が前に移動してきて、左足が地面から離れる動作を0・1秒の時間で行えるでしょうか？

父親　右足が左足の後ろから前に移動する時間は、明らかに0・1秒を超えると思います。0・1秒ってほんの一瞬ですから。

和田　そのとおりです。つまり、接地した瞬間に浮き足が着き足よりも後ろにあったら、0・1秒の接地はできないということなんです。

逆に、接地した瞬間に、浮き足が前にあったとしたら、一瞬で着き足を地面から離すことができるんです。そしてこの姿勢が……。

父親　あっ、ベースポジション！

和田　そうなんです。僕はその姿勢のことを「ベースポジション」と名前をつけることで

誰でも意識できるようにしました。

父親　ベースポジションが走りの土台になるということの意味が、ようやくわかってきました！

地面からの力を最大限活かした接地を！

父親　それにしても、ずいぶん足を引き上げるんですね。ここまで前へ上へ持ってくる必要があるんですか？

和田　はい、そうなんです。

父親　ベースポジションまで上げずに足を入れ替えたほうが、足を動かす距離が短くなるから、早く切り替えられそうですけど？

和田　足が上がりきっていないと、足を振り下ろす距離が短くなって、地面から十分な力をもらうことができなくなります。ボールを高い位置から落とすのと、低い位置から落とすのとでは、どちらが大きく弾むかイメージできますよね。

父親　それはわかります。だから膝を上げて、足を高い位置まで引き上げる必要があるのですね。

CamScannerでスキャン

解説 ベースポジション

ベースポジションとは、走りの起点となるポジションです。速く走るためには0.1秒の接地が求められますが、0.1秒の接地を実現するためには、接地時に浮き足が着き足よりも前に来ていることが必要です。

その姿勢を意識しやすいように【走りの学校】では「ベースポジション」と名づけました。スプリントはこのベースポジションの繰り返しであり、まずは、この姿勢を覚えることが、足が速くなることへの第一歩となります。

CHECK POINT

1. 腿は地面と平行の高さにする
2. 手のひらをお尻に当て目線は前方に(両腕は腰に当てても可)
3. 着き足の踵から耳まで一直線となる姿勢(=膝・腰を伸ばす)
4. 膝の角度が90度以内(=膝をキュッと締める)
5. 浮き足のつま先を前に向ける(=足底は地面と平行に)

着き足の膝が曲がってしまう

浮き足のつま先が下がってしまう

浮き足の腿が地面と平行まで上がらない

浮き足が気になって視線が下向きになり姿勢が崩れる

CamScannerでスキャン

和田　しかしその際、速いランニングで起こってしまうことがあるんです。「膝を高く上げて」と言われると、①着き足を接地してから②膝を高く上げるという2段階の動作で行おうとしてしまいます。このように2段階で膝を移動させていくと、その間の時間はもちろん0・1秒を超えてしまいます。なので、「膝を高く上げる」ことと「地面に足を着く」という動きが同時に成立するような動きが必要になってくるわけです。

もちろん、子どもの時期は秒速10mに達することができなくても、目指すべき身体の動かし方は大人と同じです。身体の成長と共に必ず速度も上がっていきます。逆に子どものときに周囲の友達よりも成長が早くてランニングのフォームでも速く走れる場合もあるのですが、そういう子どもはスプリントテクニックを身につけていない状態のまま成長していくので、将来的に足の速さが向上しない可能性があるのです。

父親　なるほど。やはり、片足を接地させた瞬間には、地面から離れたほうの足をベースポジションの高さまで引き上げておく意識が不可欠ということなんですね。どうすればそれを実現できるのでしょうか？

和田　はい。これからそれをお伝えさせていただきます。

ちなみに、細かい話をすると、接地という動作にも、「足が地面に触れた瞬間」「そこから強い力が地面に加わる加重した瞬間」「加重が終わり足が離れる瞬間」の3つの局面に

和田　しかしその際、速いランニングで起こってしまうことがあるんです。「膝を高く上げて」と言われると、①着き足を接地してから②膝を高く上げるという2段階の動作で行おうとしてしまいます。このように2段階で膝を移動させていくと、その間の時間はもちろん0・1秒を超えてしまいます。なので、「膝を高く上げる」ことと「地面に足を着く」という動きが同時に成立するような動きが必要になってくるわけです。

もちろん、子どもの時期は秒速10mに達することができなくても、目指すべき身体の動かし方は大人と同じです。身体の成長と共に必ず速度も上がっていきます。逆に子どものときに周囲の友達よりも成長が早くてランニングのフォームでも速く走れる場合もあるのですが、そういう子どもはスプリントテクニックを身につけていない状態のまま成長していくので、将来的に足の速さが向上しない可能性があるのです。

父親　なるほど。やはり、片足を接地させた瞬間には、地面から離れたほうの足をベースポジションの高さまで引き上げておく意識が不可欠ということなんですね。どうすればそれを実現できるのでしょうか？

和田　はい。これからそれをお伝えさせていただきます。

ちなみに、細かい話をすると、接地という動作にも、「足が地面に触れた瞬間」「そこから強い力が地面に加わる加重した瞬間」「加重が終わり足が離れる瞬間」の3つの局面に

実践 ベースポジションキープ
／左右片足ずつ20秒×2セット

目的

スプリントの基本姿勢であるベースポジションを維持するメニューになります。まっすぐな姿勢の維持・片足のバランス力・足を高い位置で保つ筋力を定着させていきます。

日常生活ではとらない姿勢のため、最初はハードかもしれませんが、この姿勢こそがスプリントの基本の「キ」なのです。

練習方法

1. 手のひらをお尻に当て 背筋を伸ばして前方を見る
2. 腿を地面と 平行の高さまで上げる
3. 着き足の膝を伸ばし、踵から 耳まで一直線の姿勢を保つ
4. 膝の角度が90度以内に なるようにキュッと締める
5. 浮き足のつま先を前に 向ける(すねの筋肉を固める)

CHECK POINT

- 浮き足が下がっていないか
- 浮き足の足首が緩んで 下を向いていないか
- 着き足の膝が曲がっていないか
- 背中が丸まったり 反ったりしていないか

CamScannerでスキャン

分けることができます。

人間が接地したと感じるのは、地面からの刺激を強く感じる加重した瞬間です。なので、ベースポジションは厳密に言うと加重をした瞬間なのですが、これから先は、接地＝加重時という前提でお話をさせていただきます。

スプリントテクニックの一歩目のステップですので、身体に覚え込ませていきましょう。

父親　これをキープするのはなかなか大変ですね……。

和田　慣れない動きですよね。おっと、着き足の膝が曲がってきていますよ！

父親　はい……。これでどうでしょう！

和田　お父さん、すぐにできましたね！　その調子です！

速く走るには、自分が出せるいちばん速い速度で、一瞬一瞬バランスをとりながら、このベースポジションを繰り返さないといけないんです。接地した足は、地面から頭の先まで一本の軸になります。よく覚えておいてくださいね。

父親　はじめはすごく難しいと思ったんですけど、やっているうちに安定感が出てきた感じがします。

和田　いい感じです！　形もきれいです。実は僕も、ジャマイカで初めてやったときは、この姿勢に違和感がありました。お父さんや僕だけではなく、難しいという声はたくさ

んの方からいただきますが、理由はシンプルです。お父さん、ここまで膝を高く上げる動き、日常生活のなかで行ったことはありますか？

父親　いえ、階段を上がるときもここまでは上げないと思いますし……もしかすると一度もないかもしれません。

和田　そうですよね。今お父さんが難しいと感じたのはまさに、やったことがないからなんです。日常生活で慣れている動作とそうではない動作では、精度が違ってくるんです。

運動会で親子綱引きなんかやると、翌日筋肉痛になってしまったことはありませんか？

父親　昨年、なりました（笑）。

和田　（笑）それと同じです。

日頃からトレーニングしていくと2回目、3回目と数を追うごとに筋肉痛はこなくなるし、その運動に慣れると無意識にできるようになります。お父さんが今ベースポジションを維持するのがきつく感じるのは、能力がないからではなく、この動きに慣れていないだけなんです。ベースポジションも、繰り返し練習すれば必ずできるようになります。

スプリントというのは、お父さんがやったことのない姿勢の連続です。お父さん、今までできなかったことができるようになったら、今より足が速くなる可能性が高まっていくと思いませんか？

父親　たしかに、そんな気がしてきました……でも本当に、私にもできるんですよね？

和田　もちろんです！　走りにおけるお父さんのポテンシャルは、ほとんど眠っている状態です。眠っているその力を目覚めさせるために一緒に頑張っていきましょう。

父親　そうおっしゃっていただき、安心しました。息子のためにも、なんとしても習得したいです。燃えてきました！

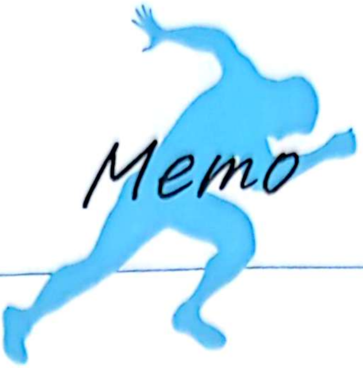
和田　その意気です、お父さんなら、絶対できますよ！　ベースポジションの習得から、走り方をランニングからスプリントへと変えていきましょう！　次はランニングテクニックとスプリントテクニックの、決定的な違いについてお話しさせていただきます。

父親　姿勢の違いだけではないのですね。気になります！

スプリントテクニックの土台となるベースポジションの重要性は、これでもかと言うほど伝わってきた。

やり続けていれば習得できるような気がして、正直ホッとしている。

これから説明してくれるというスプリントテクニックとランニングテクニックの決定的違いとは、いったいどんなことなんだろうか。



STEP 1で学んだこと

❶「足が速い＝秒速10mで走れること（0.1秒で1m走れること）」と定義すると、秒速10mを実現するためには、接地時間を0.1秒に抑えなくてはならない。

❷ 0.1秒の接地時間を実現するには、着き足が接地した瞬間、浮き足が着き足よりも前に来ており、次の接地を力強くするための準備ができている必要がある。

❸ ベースポジションは0.1秒の接地時間を実現するのに不可欠な、スプリントの土台となる姿勢である。

CamScannerでスキャン

STEP 2 「地面スイッチ」と「空中スイッチ」

父親　ランニングとスプリントは、姿勢以外にどんなことが具体的に違うんでしょうか？

和田　両者の決定的な違いは、〝足を入れ替えるタイミング〟の違いです。

父親　タイミング……？

和田　ええ。「片足が接地した瞬間（正確には、加重した瞬間）に、浮き足が高く上がった状態のベースポジションができている必要がある」ということを、先ほどお伝えしました。そして僕たちは、走りながらそれをできるようになる必要があります。

父親　はい。そこまでは理解できています。

和田　ありがとうございます。では、そこからもう一歩踏み込んで考えていきたいと思います。

ランニングテクニックでは、着き足を自分の重心の前に踵から接地します。そのとき、浮き足は身体の後ろにあります。ここから前後にある足を入れ替えるという動作が入ってきます。

父親 はい。そうですね。

和田 つまり、着き足を地面に接地してから前後の足を入れ替える。これを「走り革命理論」では「地面スイッチ」と呼びます。

父親 なるほど。ランニングは「地面スイッチ」なんですね。ではスプリントは？

和田 スプリントテクニックでは、着き足が地面に接地した瞬間には、浮き足はすでに身体の前方、そして高い位置に来ています。

父親 はい。先ほどのベースポジションですよね。

和田 そうです。つまり、着き足が接地したときにはすでに浮き足と入れ替わっている。そのためには、接地するまでの間、つまり身体が空中に浮いている間に足をベースポジションまで入れ替えておく必要があるんです。

父親 なるほど。

和田 これを「走り革命理論」では「空中スイッチ」と呼びます。

地面スイッチのように、着き足を地面に着いたあとに足を入れ替えるというタイミングでは、浮き足が着き足を越え、着き足が地面から離れるまでに時間が必要です。一方で空中スイッチは、着き足が地面に着いたときにはすでに足が入れ替わっている。だからすぐに着き足を地面から離すことができるので、0・1秒の接地が実現するんです。

解説 空中スイッチと地面スイッチ

ランニングの走り方では、着き足が地面に着いている間に、浮き足を後ろから前へ振り出して左右の足の入れ替え（スイッチ）を行います（＝地面スイッチ）。転倒のリスクを回避するには、接地時間を長くとる「地面スイッチ」のほうが自然です。しかし、このスイッチでは着き足の接地時間が長くなり、速く走ることができません。反対に、「空中で」左右の足をスイッチ（＝空中スイッチ）し、次のベースポジションをあらかじめ作って着地することで、接地時間を最小限に抑えることができます。空中スイッチは、ランニングとスプリントの違いを決定づける根幹のテクニックなのです。

空中スイッチ（＝スプリント）

動画でチェック！

①浮き足が接地するまでの時間と、着き足を引き上げてベースポジションに戻す時間を等しくして入れ替える

②着き足と浮き足の入れ替わりは、身体の前方、空中で起こる＝「空中スイッチ」

➡ 0.1秒の接地時間が実現可能に

地面スイッチ（＝ランニング）

動画でチェック！

①着き足を身体の前方に着き、身体の後方にある浮き足を引き戻す

②着き足が地面に着いたままの状態で足の入れ替えを行う＝「地面スイッチ」

③浮き足の動きの間は着き足を地面から離せない

➡ 接地時間は0.1秒を超えてしまう

CamScannerでスキャン

この足を入れ替えるタイミングの違いこそが、ランニングとスプリントの本質的な違いなんです。

空中スイッチのテクニックは、のちほど行います。このSTEP2のゴールは、地面スイッチと空中スイッチの違いを理解することです。

父親　え。理解するだけでいいんですか？　それなら理解はできています。先ほどのベースポジションといい、この空中スイッチといい、簡単すぎると言いますか……逆にこれくらいのことで本当に大丈夫なのでしょうか。

和田　はい。大丈夫です。STEP3に進みましょう。

足を入れ替えるタイミング。

スプリントテクニックの本質が、そんなごく一瞬の動きにあるなんて想像もしなかった。

しかし、今は地面スイッチと空中スイッチの違いを理解するだけでいいなんて、どういうことだろう。こっちは一刻も早く習得したいのに……。

気がつくと「習得できる」という前提で話を聞き始めている自分がいた。

そのことが、驚きでもあり、うれしくもあった。

CamScannerでスキャン

STEP 2で学んだこと

❶ ランニングテクニックとスプリントテクニックの決定的な違いは、足を入れ替えるタイミングにある。

❷「地面スイッチ」……ランニングテクニックでは着き足が地面に着いた状態で足を入れ替える。

❸「空中スイッチ」……スプリントテクニックでは着き足が地面に着くまでの時間で足を入れ替えておく。

CamScannerでスキャン

STEP 3 地面反力

和田　まずは下の写真をご覧ください。

　こちらは実際に走っているときの、右足が着き足、左足が浮き足でベースポジションにある状態です。

父親　このような写真はよく見かけますね。

和田　そうですよね。この次の一歩で、空中で足を入れ替えて、左足着き足で右足浮き足のベースポジションを作らなければいけません。もっと細かく説明すると、左足が地面に接地するタイミングと右足がベースポジションの高さに来るタイミングを合わせる必要があるんでしたよね。ここまで大丈夫ですか？

走行中のベースポジション

父親　はい。「姿勢」と「入れ替えのタイミング」、大丈夫です。

和田　では、ここで問題です。

①浮き足である左足が真下に接地するまでの移動距離

②着き足である右足が身体の前に来るまでの移動距離

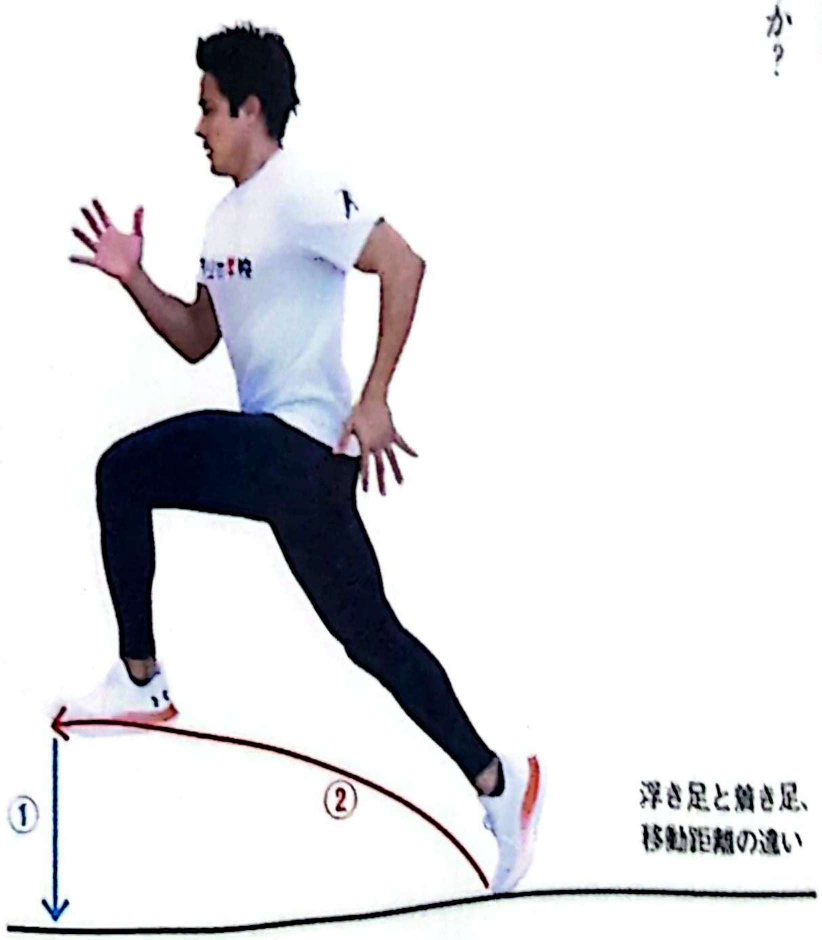
①と②で、より移動距離が長いのはどちらでしょうか？

父親　そんなの簡単です。②でしょう？

和田　そうですよね。

　では、次の問題です。次のベースポジションまで左足は距離が短いだけでなく重力のあと押しも受けて移動します。反対に、右足は重力に逆らいながら左足よりはるかに長い距離を移動しなければなりません。普通に考えたら左足のほうが早いタイミングでベースポジションに到達します。右足はこの差をどうやって埋めればいいのでしょうか？

父親　え、あ……下ろすほうの足をゆっくりに



浮き足と着き足、
移動距離の違い

して……いや、上げてくる足を素早く？　そんなことできないですよね。どうやっていいかわからないです。

和田　そうですよね。

右足より左足のほうを遅く動かして、次の一歩では左足を右足より遅く動かす。そんなことが器用にできるわけがないですよね。

理屈では簡単にわかるのに、どうやったらいいかわからない。ここが「足の速さは才能だ」と皆さんが思い込んでしまう理由なんです。

父親　空中スイッチをすれば接地時間が短縮できて速く走れることはわかるけど、空中スイッチができない。和田さん、これってまさに才能の差なのではないのですか？

和田　いいえ、違います。絶対にテクニックの差です。

父親　和田さん教えてください。どうすればよいのですか？

和田　もちろんです。それは「地面反力」を使えばいいのです。

父親　地面反力？

和田　そうです。地面反力を使うテクニックを習得すれば、誰でも空中スイッチができるようになります。

父親　地面反力とはなんですか？

CamScannerでスキャン

和田　地面反力とは、地面に力を加えることで跳ね返ってくるエネルギーのことです。走りにおいていえば、「腱の力」、すなわちバネを使うことで地面から跳ね返ってくる力です。この力を利用することで、自分の筋力で動かす以上の速さで、地面に着いた足をベースポジションへと移動させることができるのです。

父親　地面反力をもらうテクニックを身につけたら、空中スイッチができる、空中スイッチができたら、接地が短くなってブレーキになる動きが少なくなり速度が上がる。

和田　そのとおりです。そして、それだけではありません。腱が生み出すバネの力は、より短い時間で強い力を発揮できるのです。

次に、地面反力をもらうためのポイントである、腱とバネについて説明させていただきますね。説明後は、そのテクニックを習得するための練習を行っていきましょう。

父親　よろしくお願いします。

和田　お父さん、またまた質問をさせてください。

父親　はい。

和田　鉛筆を机の上に落としてコンコンと弾ませた経験はありますか？　もしくはイメージをすることはできるでしょうか？

父親　はい。考え事をしているときは無意識にやってしまいます。なんか、あの弾んで勝

CamScannerでスキャン

手に戻ってくる感じと音が心地よくて。

和田　鉛筆って、筋肉ついてますか？

父親　和田さん、こっちは真面目にやっているんです、変な質問しないでくださいよ。ついていないに決まってるじゃないですか。

和田　では、なんで鉛筆は、勝手に上に弾んで戻ってくるのでしょうか？

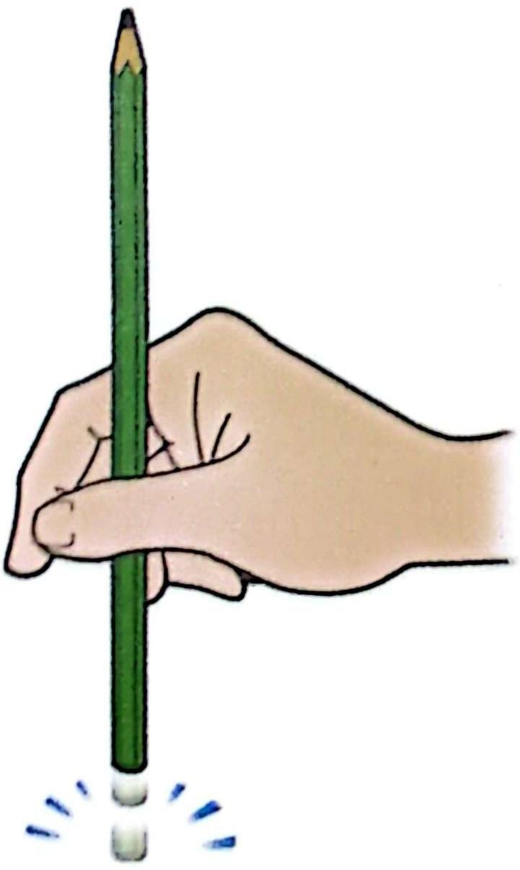
父親　え……なんでって……。

和田　鉛筆を横にして同じように机に落としても返ってこないですよね？　なぜ縦にしてまっすぐ下に落とすと勝手に跳ね返ってくるのでしょうか？

父親　すみません。何度もやったことはあるのですが、考えたことがなかったです。

和田　安心してください。お父さんだけでなく多くの方がやったことがあるけれど、深く考えたことがないことです。実は、鉛筆の弾み方はスプリントと一緒なんです。

　物理的には細かい理由があるのですが、誰にでもわかるように簡単に言うと、「硬くてまっすぐの棒は弾む」ということです。



鉛筆の弾み方には
スプリントとの共通点があった

父親　それはなんとなく理解できます。「コンッ」て音がしながら跳ね返ってきます。

和田　そうです。そして、このまっすぐな棒の力と、そこにかかる重さ、そしてそれを堅いバネを通して地面に伝え、大きな力が返ってくるようにできているのが、昔流行ったホッピングというものです。

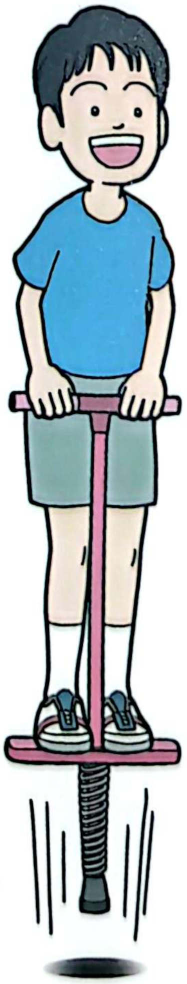
父親　あー！　それ、子どもの頃にやっていました！　ピョンピョン弾むおもちゃですよね⁉　何回弾むか、友達と勝負したものでした。

和田　その遊びです。

あれはよくできていて、堅くてまっすぐな棒に誰もが持っている体重を短い時間でかけ、それを強いバネに伝えることにより、強い力が地面から跳ね返ってくるのです。

父親　棒とバネ、今考えるとすごい構造ですね。あんな能力がもし私にもあったら、速く走れたのかもしれませんね（笑）。

和田　何をおっしゃいますかお父さん。あのバネの構造は僕たちの身体のなかにあるんですよ。



堅くてまっすぐな棒と
バネの力で弾むホッピング

父親　え、どういうことですか？

和田　説明させてください。

まず、まっすぐな棒は、まっすぐ伸ばした足が棒になりますよね？　そして上からまっすぐ落とすと、地面反力をもらって弾みます。でも、それだけでは高く弾むバネにはなりません。バネを簡単に説明すると、①堅くてまっすぐな棒が弾む力と、②腱の力の足し算で生まれるもの、と言うことができます。

父親　腱の力はどうやって生み出せばいいのですか？

和田　腱をフル活用して力を生むためには、条件があるんです。それは、関節が固まっていることです。

父親　関節を固める？　ちょっとイメージがわかないです。

和田　お父さん、まず足首を上下に動かしていただけますか？

父親　はい。

和田　ありがとうございます。これが「足首が動いている」という状態です。

次に足首を動かないように固定していただけますか？　僕が手で足首が伸びるように動かしますので、それに抵抗して絶対に足首が動かないようにしてください。

父親　はい。こうですね……!!

CamScannerでスキャン

和田　ありがとうございます。バッチリです。これが足首を固めるということです。走りの学校では「足首ロック」と言っています。

では、踵を浮かせたまま足首ロックの状態で、上からリズムよく体重をかけます。これがホッピングと同じ構造を人体で行った動き、「アンクルホップ」です。ちなみに「アンクル」は英語で「足首」って意味です。やってみますよ（トン、トン、トン……）。

父親　すごく高くジャンプしてますね！

和田　いえ、お父さん、この動きのことを【走りの学校】では「ジャンプ」とは言わないのです。

走りの学校では股関節と膝関節の動きが伴う「ジャンプ」と、両関節、そして足首をできるだけ動かさないようにして弾む「ホップ」と、呼び名を分けています。名前を変えることで動きの違いを捉えられるようにしています。「ランニング」と「スプリント」を呼び分けるように。

父親　なるほど。言葉によって人間は認識しますもんね。

和田　はい。同じ飛び上がっている状態でも、「ジャンプ」と「ホップ」は、まったく違う動きなのです。ジャンプはスタートダッシュのときに大切な動き、ホップは最高速度を高める際に大切な動きになります。今はホップを習得しましょう。

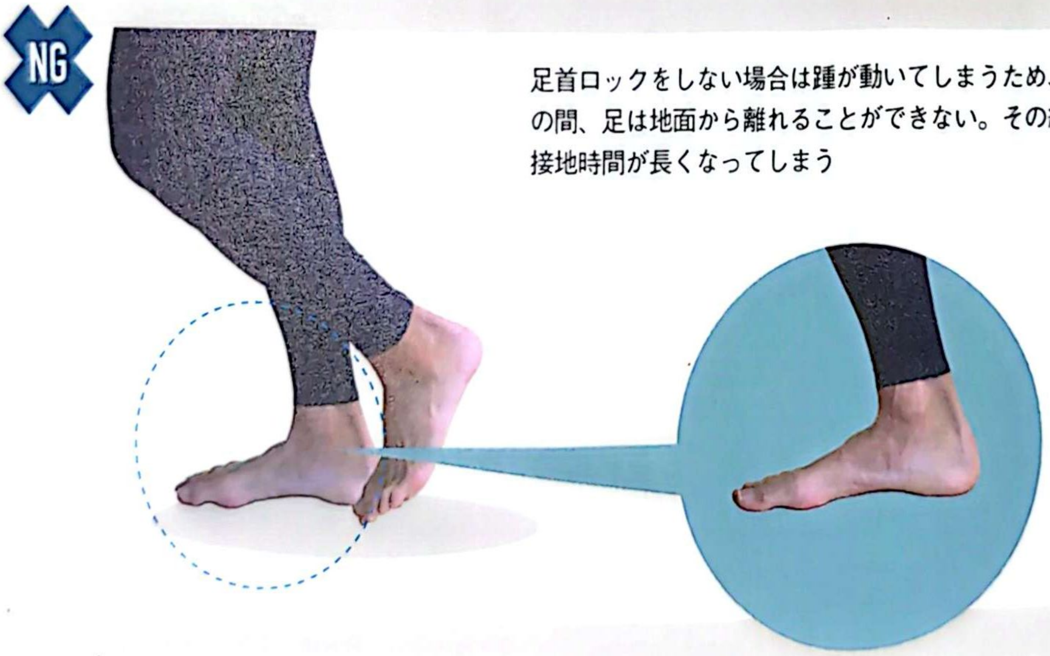
解説 足首ロックとは？

接地の瞬間にできるだけ足首を固めて動かさない動きを「足首ロック」と言います。接地時間を0.1秒にするためには、地面を蹴って走ってはいけません。なぜなら、蹴る動作が入って足首が動いてしまうため、接地時間が0.1秒を超えてしまうからです。

足首を固定することで、アキレス腱が固くなります。アキレス腱が固い状態で接地することで、アキレス腱のバネの作用を使うことができ、0.1秒の接地が可能になります。

足首ロックされた接地

0.1秒の接地時間を実現して地面反力を最大限活用するには、接地時に足首をできるだけ動かないようにし、踵の上下の移動距離を最小にする必要がある



足首ロックをしない場合は踵が動いてしまうため、その間、足は地面から離れることができない。その結果、接地時間が長くなってしまう

CamScannerでスキャン

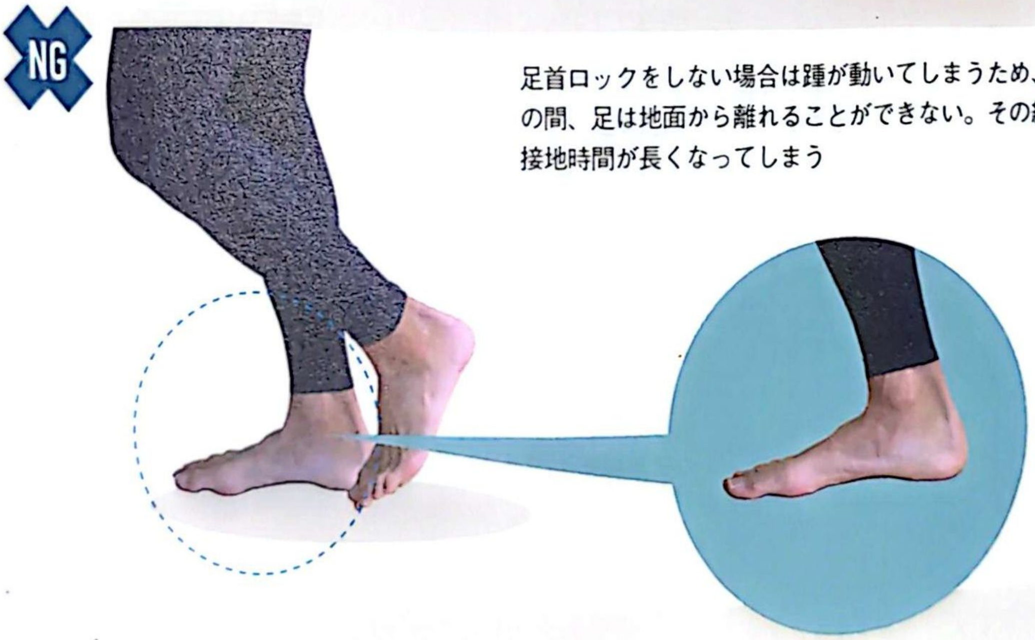
解説 足首ロックとは？

接地の瞬間にできるだけ足首を固めて動かさない動きを「足首ロック」と言います。接地時間を0.1秒にするためには、地面を蹴って走ってはいけません。なぜなら、蹴る動作が入って足首が動いてしまうため、接地時間が0.1秒を超えてしまうからです。

足首を固定することで、アキレス腱が固くなります。アキレス腱が固い状態で接地することで、アキレス腱のバネの作用を使うことができ、0.1秒の接地が可能になります。

足首ロックされた接地

0.1秒の接地時間を実現して地面反力を最大限活用するには、接地時に足首をできるだけ動かないようにし、踵の上下の移動距離を最小にする必要がある



足首ロックをしない場合は踵が動いてしまうため、その間、足は地面から離れることができない。その結果、接地時間が長くなってしまう

父親　スタートダッシュ……ところで和田さん、今気づいたんですけど、スタートダッシュからやらなくていいんですか？

和田　いい質問ですね。普通は「スタートから練習するのでは？」と思いますよね。今まで数々の講習を行わせていただくなかで、スタートダッシュのテクニックを身につけるための前提として、この最高速度を出すスプリントテクニックを身につけることが必要だとわかったんです。

「最高速度を出す練習を1カ月ほど行って身体に適応させ、その後スタートダッシュのテクニックを習得する」という過程が最も適しています。なのでスタートダッシュの理論やテクニックは『走り革命理論講座II』でお伝えしているんです。

父親　今から行う練習はスタートダッシュの習得にもつながっていくんですね！

和田　そのとおりです。ジャンプはスタートダッシュに活かせるとして、まずは最高速度を出すために大切なホップですが、お父さん、その場でホップしてみてください。

父親　おお、弾んでる感じがします！

和田　これがホップというテクニックです。

では、試しに、踵を浮かせて足の前面で接地している今の状態を逆にして、つま先側を上げて踵が地面に着くようにして跳んでみてください。

解説 ジャンプとホップの違い

上に跳び跳ねる動きには２種類の身体の使い方があります。

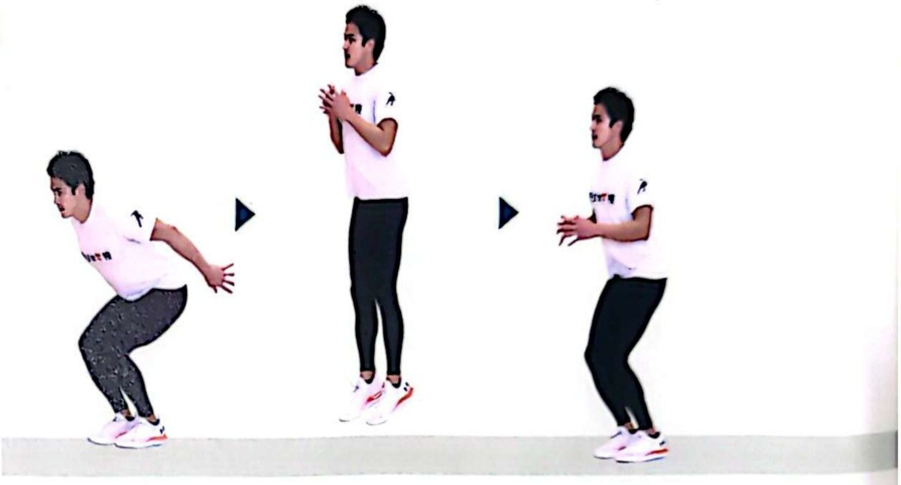
ひとつ目は、立ち幅跳びなどに代表される「ジャンプ」であり、足を力強く大きく曲げ伸ばしして跳ぶことが求められます。スタートダッシュに必要な動きです。

ふたつ目は縄跳びのようにできるだけ足が曲がらないように弾む「ホップ」であり、膝や足首をできるだけ固定して短い接地時間で弾むことが求められます。最高速度を高めるために必要な動きです。

ジャンプとは

膝の曲げ伸ばしを
伴う跳び方
例：立ち幅跳び

動画でチェック！



ホップとは

膝と足首を固定し
アキレス腱のバネを使い
ジャンプする跳び方
例：縄跳び

動画でチェック！

LEARNING ベースポジションホップ成功のカギ「伸長・短縮サイクル」

ふくらはぎの筋肉やアキレス腱のような筋肉と腱の複合部を強く伸ばすと、その反動で即座に腱の短縮が起こり、この反応が瞬発的な運動に結びつきます。この仕組みを「伸張・短縮サイクル」と言います。ホップの動作では、足首を固めて着地衝撃を受けるとアキレス腱が伸張し、反動で強く収縮しようとする局面で「伸張・短縮サイクル」が働きます。この反射的仕組みを活用し、大きな力を瞬発的に連続で発揮する能力を高めることが、0.1秒という短い接地時間で強い推進力を得ることにつながります。

父親　全然違いますね。

和田　はい、これがバネを使える走り方と使えない走り方の違いです。

父親　なるほど、バネはよく言われますが、それを使いこなせている人とそうでない人がいるのですね。

和田　そのとおりです。ランニングの走りは自分の重心の前に離れて接地するので、膝の力もバネの力も使えないのです。

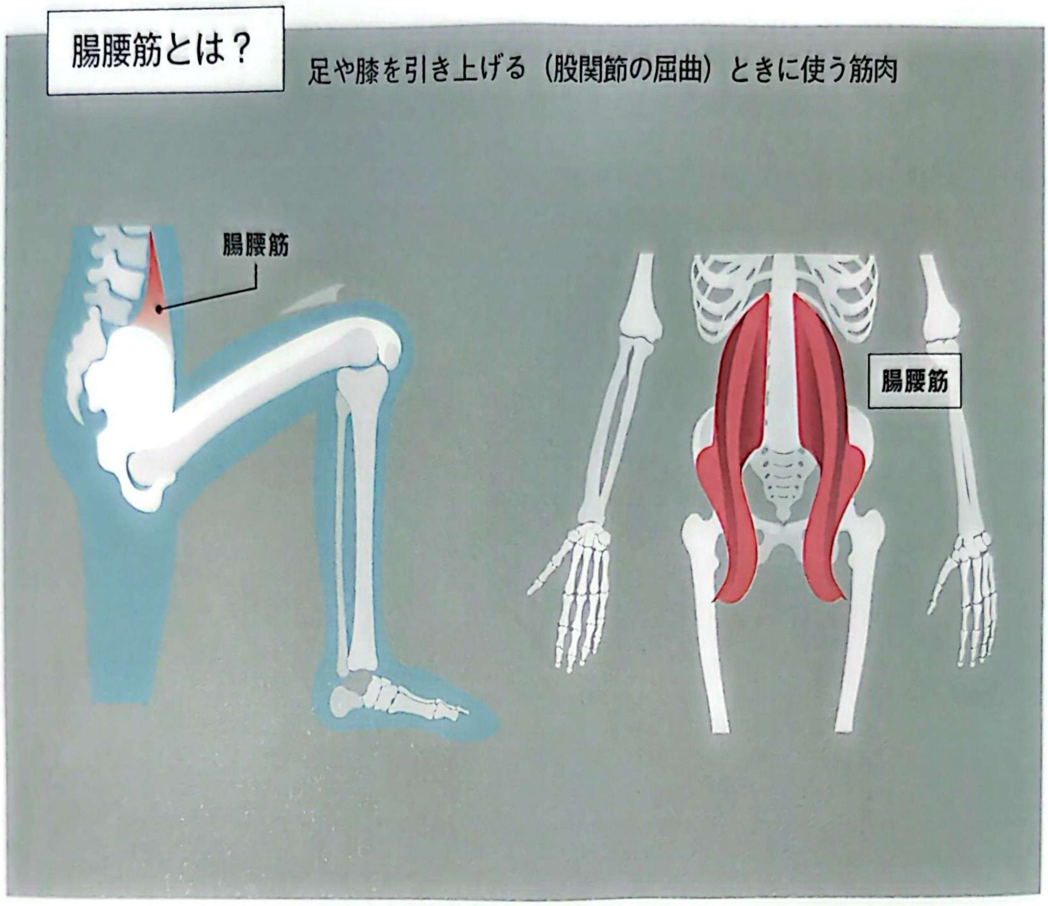
父親　なるほど。ランニングとスプリントは動き方が違うだけでなく、使っている力もまったく違うのですね。

和田　そうなんです。お父さん、走っているときに地面に着くのは両足ですか？　それとも片足ですか？

父親　え、当然片足ですよね？

和田　そうですよね。では次に、実際に接地する瞬間の姿勢、ベースポジションで片足のホップをしてみましょう。この種目を「ベースポジションホップ」と言います。僕がお手本をお見せするので、お父さんも一緒にやってみましょう。

父親　和田さん、これは難しいです。なんか、うまく弾めません。ベースポジションホップを上達させるにはどうしたらいいのでしょうか？



和田　大きく分けて3つのポイントがあります。自分のどこに課題があるのかを見つけていってほしいです。

ひとつ目は、足を引き上げる力が弱いことです。これはのちに鍛えていく腸腰筋（ちょうようきん）という速く走るために重要な筋肉が関わっています。腸腰筋が弱くて働いていないと、弾んでいるときに浮き足が落ちてきてしまったり、上体が後ろにのけぞってしまったりしてしまいます。

この課題は、『走り革命理論講座Ⅰ』の練習を継続的に行うことで、腸腰筋が強くなり誰でもクリ

CamScannerでスキャン

実践 アンクルホップ ／ 10回×2セット

動画でチェック！

目的

スプリントに必要な足首を固めて弾む動きを習得していきます。足首ロックをし、アキレス腱のバネを使うことで高く弾むことができます。まずは、両足で0.1秒の接地の感覚を養っていきましょう。

練習方法

1. 両足を腰幅に開いて まっすぐな姿勢のままその場で弾む
2. 跳び上がった際につま先が下を向かないようにする
3. 着地時に膝を曲げないように跳ねる
4. 腕は飛び上がる タイミングに合わせて軽く動かす

CHECK POINT

- 背中が曲がっていないか
- 膝が曲がっていないか
- 空中でつま先が 下を向いていないか

NG

姿勢がまっすぐ維持できていない

NG

着地時に膝が曲がってしまう

NG

着地時に踵が着いてしまう

NG

空中でつま先が下を向いてしまう

CamScannerでスキャン

動画でチェック！

実践 ベースポジションホップ

／左右片足ずつ5回×2セット

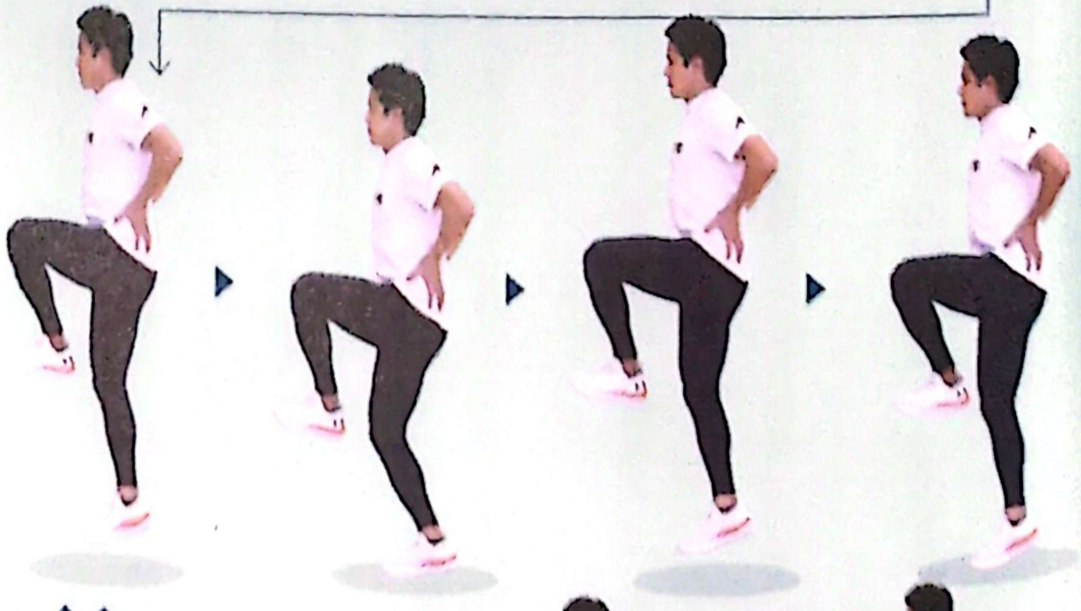
目的 片足にかかる大きな衝撃に耐えられるようにします。片足での0.1秒の接地の感覚を養います。

練習方法

1. ベースポジションの姿勢をとる
2. 膝の高さを維持しながら、着き足の膝を伸ばして弾む

CHECK POINT

- 背中が曲がっていないか
- 着き足の膝が曲がっていないか
- 浮き足のつま先が下を向いていないか
- 浮き足の膝の高さが落ちていないか



NG 接地時に着き足の膝が曲がってしまう

NG 浮き足のつま先が下がってしまう

NG ホップ動作時に浮き足が下がる

CamScannerでスキャン

アすることができます。

ふたつ目は、着き足における片足立ちのバランス能力です。そもそもバランスがとれないと弾むことはできません。このタイプの方は、弾んでいると一カ所にとどまることができず、前後左右に移動してしまいます。

この課題は、ベースポジションを継続して練習することでクリアできますのでご安心ください。

そして3つ目が、着き足の体重が片足にかかることへの耐性です。片足で弾むことに慣れていないというタイプですね。膝が曲がったり、足首が固定できず、踵が落ちてしまったりします。

この課題はアンクルホップやベースポジションホップの練習を継続することで、皆さん別人のように変わっていきクリアすることができます。

父親　3つのポイントを基に、自分の動きのどこに課題があるかを見つけて、練習を繰り返していけばいいのですね?

和田　そのとおりです。課題に対し正しい解決方法に当たる練習を、正確な動きで継続的に行うことで誰でも課題をクリアし確実にレベルアップすることができます。

そして、このベースポジションホップは、スプリントテクニックの習得で大きなポイン

トである、重心の真下に接地する感覚を養う上でとても大切なテクニックと言えます。

父親　ありがとうございます。たしかにこの練習を繰り返していたらベースポジションホップの動きは習得できる気がします。しかし、身体の重心の真下に足を接地させるというこの動きは、実際には走りながら繰り返すんですよね？　先ほどのお話では、ベースポジションが然るべきタイミングで実現できていればできるということでしたが、一歩一歩、重心の真下に接地させるというのは、かなり高度なテクニックではないでしょうか？

和田　鋭い質問をありがとうございます。走りながら重心を意識するというのは難しい感じがしますよね。

父親　はい。私はなんとなくイメージできますが、息子に教えるときに苦労しそうです。「身体の重心って？」という根本的なところを聞かれたら、どう教えたらいいものか……。

和田　ご安心ください。シンプルでお子さんにもわかりやすく、簡単に実践できる方法があります。ホップもとても高い精度でできていましたので、次はその方法「Yポジション」を紹介させてください。このYポジションを実践できれば、足を真下に接地する感覚はもちろん、足を入れ替えるタイミングもより速く、より正確に習得できますよ。

父親　どうしたんですか和田さん、急に両手を上げて……。

和田　これがYポジションです。なぜこうするのか、休憩のあと詳しくお伝えしますね！

CamScannerでスキャン

足首を固定して、足をまっすぐに保ったまま跳ねるホップは、走っている最中にはとったことのない動きだった。

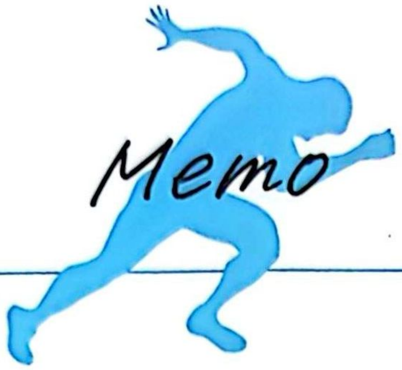
しかし、実際にホップで跳ねてみると、地面反力をしっかり受け取って弾んでいるという確かな感覚があった。

初めてのベースポジションホップはなかなかうまくできなかったものの、上達していくためのポイントを聞くと、私や息子でもちゃんと習得できそうな気がした。

身体の重心についてもシンプルに身体に落とし込む方法があるのであれば、息子に教える上での心配もなくなるというものだ。

スプリントのスムーズな習得を促すYポジションとは、いったいどんな意味があるのだろう。

興味本位で両手を上げてみた。手のひらの先には青空が顔をのぞかせていた。



STEP 3で学んだこと

❶ 走りながらベースポジションを完成させるには接地時に着き足を弾ませることが必須。

❷ 弾み方には、股関節、膝関節の曲げ伸ばしを伴うジャンプと、股関節、膝関節、足首の関節をできるだけ曲がらないように意識して跳ねるホップの2種類があるが、スプリントテクニックにおいてはまずホップの習得が重要。

❸ ホップのポイントは「接地時に着き足の膝が曲がらないよう保つこと」「足首を固めること（＝足首ロック）」のふたつ。

CamScannerでスキャン

STEP

4 Yポジション空中スイッチ実践

父親　より速く、より正確なスプリントの習得を可能にするYポジションとは、どのようなテクニックなのでしょうか？　重心の意識も簡単になるということでしたが……。

和田　はい。まず手を高く上げてYの字を作っていただきます。

父親　えっ、手をこんなに高く固定して走るんですか？　腕を振らずに走る方法なんて初めてです……。

和田　はい。たしかに、これまで見かけたことのない姿勢かもしれません。腕振りもこのあとやっていきますが、まずはこのYポジションでさまざまなテクニックを習得していただきたいと思います。

　スプリント習得にあたり、このYポジションというのはとても重要な姿勢なんです。

Yの字になるよう両手を高く上げ、
下半身はベースポジション

Yポジションをとっていただきたい理由を3つに分けて説明させていただきますね。

理由1：未習得の動作をふたつ以上同時に習得することはできないから

和田 再び水泳の例になりますが、泳ぐときって、手と足の動きを別々に練習しませんでしたか？

父親 分けて練習しました。ビート板や壁を持ってバタ足をしたり、ヘルパーをつけて手をかく練習をしたり……。

和田 そうですよね。水のなかなので、まず呼吸の仕方から、だるま浮きなんかをしながら練習したはずです。そして、基本的な足の動きや手のかき方を別々にマスターした段階で、手足の動きを組み合わせ、連動させていったのではないでしょうか？

父親 そういえば、たしかにおっしゃるとおりでした。最初からいきなり完成形の練習をすることはなかったかもしれません。

和田 そうなんです。二兎追うものは一兎も得ずということわざがありますが、水泳に限らず、ひとつひとつ分けて練習すれば簡単に習得できることでも、それをふたつ同時に行い習得することは僕たち人間にとって非常に難しいことなんです。

ではお父さん、走りにおいて手と足の動きを別々に練習した記憶ってありますか？

父親　うーん……記憶する限り、一度もないと思います。

和田　ありがとうございます。走りになると、僕たちは手と足の動きを同時に練習しがちです。「腕がきれいに振れない」「足が後ろに流れてしまう」など手足それぞれの課題を抱えたまま、そのどちらも改善できなくて悩む方が多いんです。でも、そうなってしまうのは、手の動きと足の動きを個別に見ていかないからなんです。

父親　たしかに「走れ」と言われたら、なんとなく手と足を動かすということしかしてきませんでしたね。そしてそれが当たり前すぎて、手足個別に動かし方を習得していくなんて、これまで一度も考えたこともありませんでした。

和田　そうですよね。そんな「当たり前」に対して、お父さんは今、疑問を抱き、手足個別に習得することの必要性も、感じてくださっているのではないでしょうか。そこで、個別の動きを習得するために、このYポジションの登場というわけです。Yポジションをとるのは「手の動きをいったん忘れましょう」ということなんです。そうすれば、今までとは違う足の軌道や技術を身につけやすくなると思いませんか？

父親　たしかに、そんな気がします。まずは足の動きに集中して、正しい動きを身体に記憶させていくわけですね。

和田　はい。手足どちらの動きも大切ですが、スプリントにおいては、足の動きを習得することの優先度のほうがより高いので、まずは足の動かし方に集中して習得していきましょう。

父親　足の動きから習得していくために、手をいったん忘れるということの意味はよくわかりました。しかし、なぜ高く上げるのでしょうか？　後ろで手を組んでも同じだと思うのですが。

和田　それがちょうど、Yポジションをとっていただきたい理由のふたつ目になります。

理由2：理想の姿勢を維持し、重心の真下に接地しやすくなるから

和田　背骨の自然な曲がり方を保ち、肩甲骨を寄せるというのが、スプリントに適した姿勢となります。しかし、言葉だけ聞くと、難しい印象がありませんか？

父親　そうですね、全部意識するのは大変そうな感じがします。背すじの自然な曲がり方も、意識するとかえってわからなくなってくるような……。

和田　そうですよね。

ただ、今申し上げたように、専門的な言葉で定義するとイメージするのが難しくなりま

すが、反対に「よい姿勢で」とか「まっすぐな姿勢で」という表現でお伝えするのにも、また違ったハードルが存在します。ひとりひとり基準となるイメージが異なるため、できる人はできるし、できない人はできないんです。

しかし、このYポジションができていれば、結果として理想の姿勢が達成されている状態になるんです。Yポジションをこの手順どおりやってみてください。

Yポジションの手順

①両腕を真上に上げ、肘を伸ばす

→これで背骨の自然な曲がりを保つことができます。

②手のひらを内向きに（親指が身体の後ろ側に向くように）する

→これで肩甲骨が寄り、よい姿勢を作ることができます。

③正面から見てアルファベットの「Y」の字になっているか確認する

和田　はい、Yポジションの完成です。

父親　なるほど、これならたしかに簡単な気がしますね。息子にもちゃんと説明できそう

です。

ただ、和田さん、Yポジションでよい姿勢になることは理解できますが、よい姿勢になるとなぜ身体の真下に接地できるのですか？　その因果関係がわからないです。

和田　なるほど。では、お父さんは身長を測るときに、足を広げたり、前に出したりしますか？

父親　え、そんなことしませんよ！　小学生でもわかる質問ですね。足は絶対に身体の真下にします。少しでも身長が高くなるように……。

和田　お気づきになられましたか？　身長を測るとき、ちょっとでも高い位置に頭が来るように僕たちは〝無意識に〟足を真下に置くのです。そのとき「よい姿勢」になってませんか？　Yポジションをとっていただいたときの姿勢が、まさにこの姿勢なんです。

身長を測定するときに比べて、全力で走っているときに頭の位置を正確に認識することはもちろん、意識することすらもとても難しいことだと思います。そこで、手の位置を高くYの字に保つことで「よい姿勢」をキープし、無意識に足が身体の真下に接地する状況を作って練習するというわけです。

陸上競技を専門で行う人でも、一歩一歩を重心の真下につくという技術を感覚だけで身につけていくことは非常に難しいことです。しかし、手をできるだけ上に伸ばし、その状

態をキープすることは、感覚だけで練習するよりもはるかに簡単なことです。そしてその状態を保ち、足を地面に着くと、結果的として足を真下に着くというテクニックが習得しやすくなるのです。

理由3：成功と失敗の違いがはっきりとわかる指標になるから

和田　得意不得意の度合いは人それぞれですが、自転車に乗ることや泳ぐことがまったくできない人はかなり少ないと思います。今自転車に乗れない人も泳げない人も、適切な方法を習った上で練習を繰り返せば、できるようになったはずなんです。

父親　なるほど。私自身泳ぎはそこまで得意ではないですが、たしかにまったくできないわけではないですね。

和田　なぜ、自転車や水泳は、多くの人にとって習得しやすいのでしょうか？

父親　うーん、動きがシンプルだから、でしょうか？

和田　たしかに動きがシンプルだと、繰り返すことで習得しやすいですね。それで言えば、スプリントも動きはシンプルです。もちろん「スプリントは習っていないが、自転車や水泳は習っているから」というのもひとつの答えですが、これらが習得しやすい要素は

ほかにもあります。どんなことだと思いますか？

父親　うーん……お手上げです。

和田　ではひとつヒントを。自転車の乗り方を練習しているとき、失敗するとどんなことが起きますか？

父親　ええと、転ぶということでしょうか？　私は要領がよくなかったので、とにかくたくさん擦り傷を作った記憶がありますが……。

和田　おっしゃるとおりです、お父さん。自転車は乗るのに失敗したら転びますよね。ちなみに水泳の場合は、間違った泳ぎ方をすると、沈みます。もしくは、大幅にスピードがダウンしてしまったり、進行方向がずれてしまったり溺（おぼ）れかけたりします。つまり、成功したときと失敗したときの差が非常にわかりやすいんです。

父親　なるほど。言われてみれば、たしかにそうですね。バランスをとれずに転んだ時点で、自転車に正しく乗れてはいないわけですから。

和田　はい。それに対して、走りについてはいかがでしょうか？　自転車に乗って「転ぶ」、泳いでいる最中に「沈む」「スピードが下がる」「進行方向がずれる」「溺れる」といった、成功や失敗のわかりやすい判別基準はありますでしょうか？

父親　そうですね……走り方が多少正しくなくても、我流で走っているからといって必ず

しも転ぶわけではないですし……。

和田　そうなんです。とりあえず左右の足を交互に前に出してさえいれば、基本的に転ぶことはないんです。なので、たとえ走る速さが違う2人がいたとしても、それがテクニックの差なのか才能の差なのか識別しづらいのです。

父親　たしかに、今まで走ったときに「正しい走り方で走れなかった」と実感したことはありませんでした。「ちゃんと走れている」前提で、足が遅いという認識でしたから。それが、「これ以上足が速くなることはない」と自らの限界を決めることにもつながってしまいましたが。

和田　客観的な失敗の指標がないと、失敗自体に気づけません。すると「走るのに失敗しているわけではない＝いくら頑張っても自分の足はここまでしか速くならない」。つまり「足の速さは才能だ」という勘違いが生まれてしまうんです。本当はテクニックが正しく習得できていないだけで、伸びしろはまだまだあるはずなのに、です。

父親　なるほど。最初に和田さんが、走りにおいて、ほとんどすべての人に大きな伸びしろがあると言っていましたね。そのときはまだ信じきれていない自分がいましたが、ここにきてようやく、その意味がわかってきたような気がします。

和田　足の速さは才能ではないということに関しては、全国の子どもたちとその親御さ

ん、スポーツ選手、その指導者の方に絶対にお伝えしたいことなので、熱を込めて言わせてください！

例えば、学校に入学し水泳授業の練習初日に25mのタイム測定をするということがあったとしましょう。そんなこと、絶対にないと思いますが。もちろん、スタートと同時にほとんどの子どもたちが沈んでしまいますよね。そんな子どもの姿を見たら、お父さんはなんとアドバイスしますか？

父親 私は指導者ではないですが、まず浮くことから練習してみようって言います。浮かないと泳げるはずがないので。

和田 そうですよね。まずはこんな練習をしましょうってアドバイスしますよね。間違っても、5m泳げた子どもより、10m泳げた子どものほうが才能がある。なんていう判断はしないはずなんです。自転車だって、1カ月で乗れるようになった子どもより、1週間で乗れるようになった子どものほうが、「将来、競輪選手として優秀になれる」なんて誰も思わないんです。

ちょっと極端に聞こえるかもしれませんが、走りにおいては実際これに近いことが行われているんです。「運動会のリレーの選手を決めるために50m走のタイムを測定する」というようなことを皆さんは経験していると思います。例えば小学校1年生にとっての50m

走とは、身体の大きさでいえば、五輪種目の100mと同じくらい難しい課題なんです。それを小学校に入学してすぐ、6、7歳で経験します。

そして、発達の差異などは考慮されずに、年齢が同じ友達と一緒にタイムを測定される。結果として、無意識に周りと比べてしまうんです。そして、なぜその差が生まれているのか、速くなるためにはどうすればよいのか、ほとんどの場合誰からも教わることはありません。それにより、誰もが持つ大きな伸びしろに気づかず、足の速さは才能だと思い込んでいってしまうんです。

しかし僕は、全国の子どもたちとその親御さん、スポーツ選手、その指導者の方へ、熱を込めてお伝えしたいです。

足の速さは決して才能ではありません。

しかるべきステップを踏んでテクニックを教わる機会さえあれば、

失敗と成功の明確な指標がわかる状態で繰り返しトレーニングを積んでさえいければ、

誰でも足が速くなるんです。

父親　速くなる走り方を教わらずに、足が遅いのが何故なのかわからないまま「足の

は才能だ」と思うように……まさに私が、その道をたどってきました。そして、危うく息子にも同じ想いをさせてしまうところでした。

和田　お父さんのように、伸びしろがあるのに、それに気づかず才能だと思い込んでしまう人が、ほとんどなんです。ジャマイカのチームメイトは全員100mを9秒台~10秒台前半で走れる人でしたが、小学生のときから足が速かったという人は半数ほどでした。残りの半数は中学生や高校生のときに一気に伸びたという人だったんです。もし小学校で自分には才能がないんだって思い込んでいたら、ジャマイカでは9秒台の選手が半分くらいに減っていたかもしれませんよ。

父親　ジャマイカの選手たちですら「才能だ」という思い込みで、走りのポテンシャルを発揮できなかった可能性があるなんて……そして、私や息子がまさにそういう状況だったわけですよね。なんだかなあ。

和田　僕も、もともとそのひとりでした。でも、それって、とてももったいないことだと思うんです。だから、お父さんにスプリントテクニックを知っていただけて本当によかったです。お父さんの足もお子さんの足も、まだまだ速くなるんですから、あきらめることなんてまったくないんです。

父親　あの頃の自分に聞かせてやりたいですよ、本当に。話が逸れてしまいましたが、走

りには成功か失敗かのわかりやすい判断基準がないということでしたね。Yポジションが、それを解決してくれるのですか？

和田　はい、そのとおりです。せっかくですから、お父さんに実感していただきましょう。手を高く上げて、その姿勢のまま、踵から地面に接地してランニングで走ってみてください。

父親　ええ。こうでしょうか？

和田　バッチリです。今はあえてランニングで走っていただいているので、足を入れ替えるタイミングは地面スイッチの状態でした。地面スイッチで走ったとき、上半身はどうなりましたか？

父親　えっと、姿勢が保てず、前屈み（かが）になりました。

和田　ありがとうございます。踵から地面に足を着くと、身体の重心よりも前に着地することになりますよね。そうすると、上体が前に屈んでしまって、スプリントに適した姿勢を保つことができません。

その際に、専門的な指導者であれば間違いに気づき、修正するためのアドバイスを行うことができるかもしれませんが、多くの方にとってはその姿勢の変化に気づくことは困難です。

CamScannerでスキャン

しかし、Yポジションを行い両腕を真上に上げていると、上体の傾きに伴って両手も前に傾いてきます。この腕の傾きは、誰でも認識することができるんです。

父親　もう1回走ってみてもいいですか……？　なるほど。たしかに、踵から接地するとYポジションをしている手が前に傾きますね。

和田　実感していただけてよかったです。僕もYポジションで、ランニングで走ってみるので、見ていてください。……どうでしょう、前屈みの姿勢になるのと、前に出した側の手も前に出てしまっているのを、わかっていただけましたか？

父親　はい。目に見えて、わかりました。

和田　よかったです。今度はYポジションで、スプリントで走ってみますね。……今回、上体の位置と手の動きはいかがでしたか？

父親　先ほどとかなり違っていますね。まっすぐな姿勢を保ち、手もさっきとは違って前後に動いておらず、上半身が止まった状態のまま足だけが進んでいたというか。

和田　ありがとうございます。Yポジションで走る際、足が地面の真下で接地しているときは前屈みになることもなければ、両手が前後にブレることもありません。おっしゃるとおり、上体はまっすぐなまま、手は静止したような状態で足だけが進んでいるように見えます。これで、Yポジション時のスプリントがうまくいったときと失敗したときの違いを

CamScannerでスキャン

はっきりわかっていただけたと思います。

父親　なるほど、この姿勢が目印になるわけですね。違いは明らかでした。

和田　今後はYポジションの状態でさまざまなトレーニングを実践していくんですが、足を地面の真下に接地できていなかった場合は、はっきりとわかります。「手が前に傾いていたから、足の入れ替えるタイミングをもう一度練習しよう」という具合に、エラーの修正ができます。失敗が目に見えてわかりやすいということは、ほかの人に教える精度も高くなるということです。お子さんの走りを見ても、Yポジションをしてくれてさえいれば、スプリントができているかできていないかは一目瞭然ですよ。

父親　今までになかった視点でした。一刻も早く、また息子の走りを見てやりたくてウズウズしています。

和田　では、Yポジションについて詳しく見ていきましょう！

Yポジションは体幹に負担がかかる分、それ自体がトレーニングにもなります。体幹を鍛えてしっかり固定できるようになればなるほど、手と足の動きを速く動かせるようになりますよ!!

ただ、小学4年生のお子さんの場合はできるかもしれませんが、小・中学生の時期は身体の成長にも個人差が大きいため、まだ体幹が安定せずYポジションが難しい場合もあり

CamScannerでスキャン

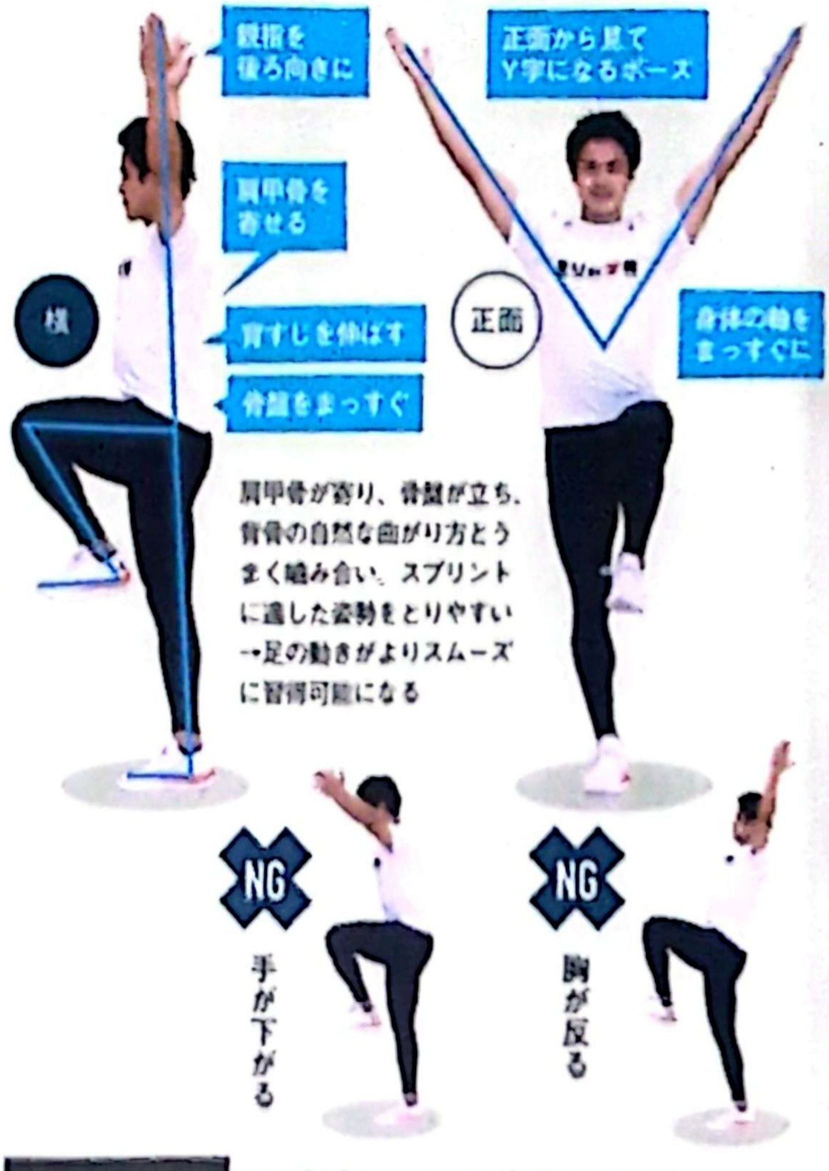
解説 Yポジション

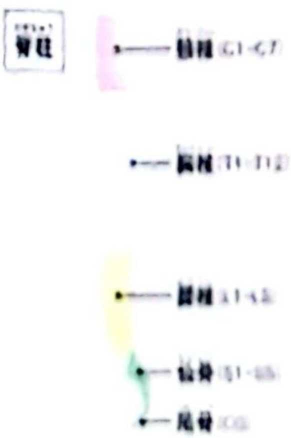
スプリントでは、接地したときに、接地した足から頭の先までがまっすぐになっている必要があります。なぜなら、①その姿勢をとることで最も短い接地時間を実現できる、②高い重心を保つことができる、③上体の重さをエネルギーに変換することができる、④生まれた地面反力を最大限に受け取ることができる、という4つの利点があるからです。

Yポジションは、これらのスプリントテクニックを習得していくための練習方法のひとつであり、さらには習得できているかを確かめる客観的指標となります。

Yポジションを行う理由

1. 腕の動きを制限することで、下半身の動きの習得に集中できる
2. 腕の力を使わずに走るので、下半身だけで力を発揮する必要があるため、下半身が強化できる
3. 重心の位置を高く保つことができる
4. スプリントテクニックが習得できているかできていないかが確認しやすい(客観的指標)





LEARNING Yポジションの姿勢の効果

Yポジションの姿勢は、解剖学的には「肩甲骨内転・肩関節外転・肩関節外旋」と表記されます。この腕のポジションは、脊柱の曲がり方を自然かつ適正に保ってくれます。体幹を安定した姿勢に保つには、このYポジションを維持できることがポイントになります。しかし、Yポジションをとることで重心からの距離が長くなってしまい、それにより上体がブレやすくなるので要注意です。

CamScannerでスキャン

ます。その場合は、まずPポジションからやらせてあげてください。
　このように手を腰の後ろに置くPポジションで行っていただければ、ここまでにお伝えした効果を同様に得ることができます。

父親　わかりました。
　まずはYポジションでできるかできないか、すぐ見極められるように頑張ってみます。

和田　ぜひ、そうしてみてください。Yポジションを習得していただいたので、次はいよいよスプリントの真髄である「空中スイッチ」を習得していきましょう！

解説

Pポジション

　横から見てP字になる「Pポジション」。Yポジションが難しいうちは、このPポジションでも肩甲骨を寄せてよい姿勢（背骨の生理的湾曲）を保ち、スプリントに適した姿勢をとることができます。

肩甲骨を寄せて、手のひらを腰に当てる。横から見たらPの字になるポーズ

Pポジションを行う理由

両手で骨盤を支え、よい姿勢を保つことができる。また、のちに習得する腕振りのポジションが身につけやすくなる

Yポジションを覚えたことで、息子に教えるにあたっての心配が一気に解消された。
いよいよ次は空中スイッチだ。
足を入れ替えるタイミングなんて考えたこともなかったので、空中スイッチがどんな感覚なのか見当もつかない。だが、最初は大きかった不安も今ではだいぶ解消され、期待のほうが大きくなりつつある。

和田　先ほどベースポジションをキープした状態で、片足ずつホップをしていただきました。今度はそこに、足を入れ替える動きを加えた、空中スイッチの実践編です。Yポジションをとりながら行っていきます。

父親　スプリントの真骨頂である空中スイッチを、ようやく教えていただけるのですね！足を入れ替えるタイミングの重要性や弾むことの大事さは理解できたので、早くやってみたくてウズウズしていました。うまくできるかはわかりませんが……。

和田　楽しみにしていただけてうれしいです。お父さんなら、絶対にできるようになりますからね。この空中スイッチは浮き足と着き足で意識していただくことが変わってくるため、浮き足から順番に意識と動きを習得していただこうと思います。

父親　習得していない動きをふたつ以上同時に習得できないというのは、意識すべき点が

複数ある、スイッチする動きにおいても言えることなのですね……！

和田 おっしゃるとおりです。覚えていていただけてうれしいです。まずは浮き足の意識と動きからやっていきましょう。

父親 はい。よろしくお願いします!!

浮き足の動きを習得するために

和田 ベースポジションホップを行ったら反対のベースポジションを作ります。やっていきましょう。

父親 試しに一度、やってみますね……今はできていましたか？

和田 お父さん、接地した瞬間に、反対側の足がベースポジションまで上がりきっていないです。僕の手拍子の音に合わせて、接地している足を強く弾ませたら、思いきりベースポジションまで引き上げてみてください。

父親 わかりました、もう一度やってみます……どうでしょうか？

和田 素晴らしいです。バッチリですよ！

父親 よかったです。やればできるものなんですね。

和田　実際に走るときは、前方からの抵抗を受けている状態で浮き足は今よりも長い距離を移動しスイッチをしなければいけません。それなので、今、止まっている状態で浮き足がベースポジションまで上がっていなかったら、走ったときはもっと上がっていないということになります。

そうなると上体の前方への移動に対し浮き足の移動が間に合わず、足が後ろに流れてしまい、また接地時間が長くなってしまいます。

しかし、今、お父さんは接地した瞬間に反対の足をベースポジションまで持ってくることができました。僕がたったひと声かけただけで、です。つまり、能力的にはできるけど、ここまで引き上げるという知識と意識がなかっただけなんです。

この動きを身につければ、以前よりも短い接地時間で走れるようになると思いませんか?

父親　おお……少しだけ、そんな予感がしてきました!!

和田　接地時間が縮まることは、速度が上がることにつながります。

では、ミニハードルを2・5足長（1足長は自分の靴の大きさ）の間隔で並べて行います。ミニハードルとミニハードルの間で3回ホップし

ミニハードルの縦軸から縦軸までの距離で測る

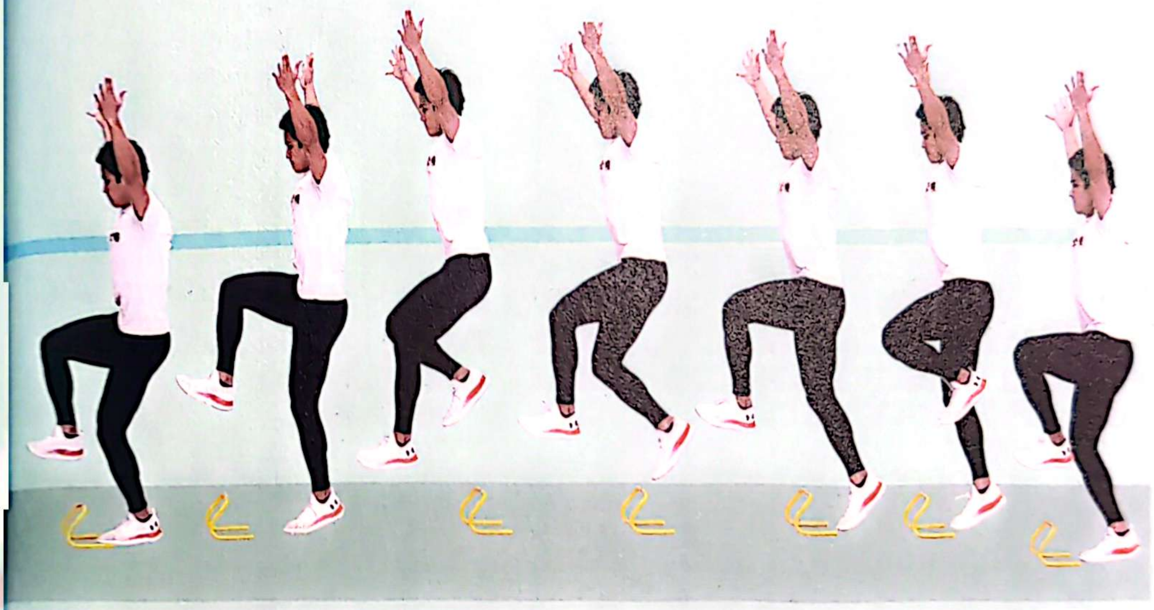
実践 アップストロークスイッチ(浮き足ホップ)

／ハードル5〜8台、2〜3セット

動画でチェック！

目的

地面反力を利用して、浮き足をベースポジションに素早く戻すことができるようにします。ミニハードルを用いることで、正しい浮き足の軌道を自然に身につけることができます。



練習方法

1 ▸ ミニハードルを5つ用意し、2.5足長間隔で並べる

2 ▸ Yポジション・ベースポジションを作って、その場で3回ホップする

3 ▸ 3回目のホップで前へ踏み切り、ハードルを飛び越える

4 ▸ 空中で足を入れ替え、再び3回ホップして次のミニハードルを飛び越える

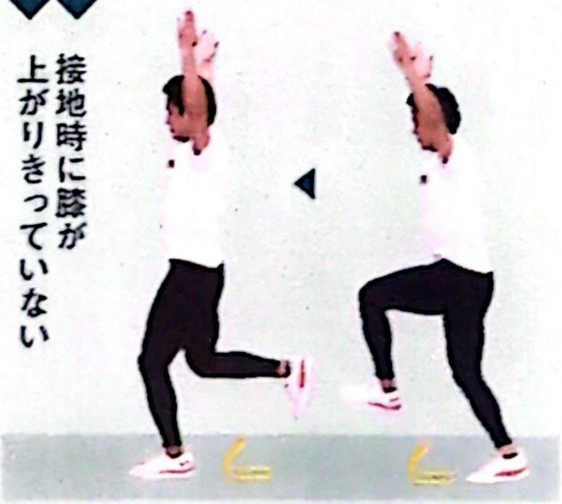
CamScannerでスキャン

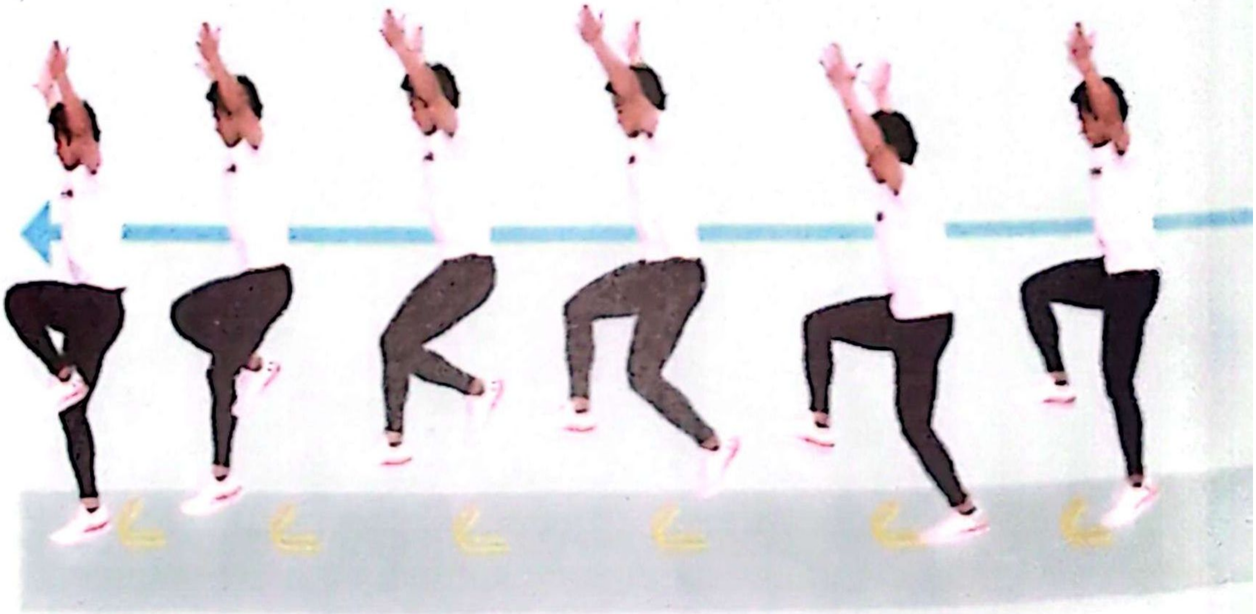
NG

膝を上げようとするあまりに上体が後ろへ反ってしまう

NG

接地時に膝が上がりきっていない





CHECK POINT

- 着き足の膝が曲がらず弾めているか
- 空中で足が入れ替わっているか
- 背中が反っていないか

てください。3回目にミニハードルを越えていく感じです。見ていてくださいね。

「いち・にい・さ～ん」と3回目のホップを大き目にして、空中で足を入れ替えてみてください。

父親　こうですか？「いち・にい・さ～ん　いち・にい・さ～ん……」

和田　上手です！　ちゃんと空中でスイッチできていますよ！

着き足の安定性を高めるために

和田　次は、着き足に意識を向けた練習を行います。浮き足ホップで習得した接地時間を短くするスイッチのタイミングを再現しながら、接地時に身体がよろけないように意識していきましょう。

次のトレーニングメニューは、たった今やった浮き足ホップから、ミニハードルとミニハードルの間でホップする回数を2回に減らしただけなので、やることは変わりません。

父親　あ、ほとんど同じことをするんですね。ならできるかな？

和田　はい。ただ、今度は着き足を安定して強く着くことを意識していただきます。またミニハードルの間隔は変わらずにホップの回数だけ減っていることで、一歩あたりで前進

する距離が長くなります。その上でスイッチのタイミングを合わせてハードルを越えるのは、先ほどより難しく感じられるはずです。

父親　なるほど……しっかり難易度も上がっているんですね……頑張ります。

和田　大丈夫です。少しばかり難しくなってもできるようになりますよ。お父さん、これまでの動きがとてもよくできていましたから。今は足を速く下ろさなくて大丈夫なので、僕の手拍子に合わせて一歩一歩の安定感を意識しながら行いましょう。

お父さん、着き足はとてもよくできていますが、浮き足が上がらなくなってきています。思いっきり、ベースポジションまで引き上げましょう！

父親　あっ、つい着き足にばかり意識がいっていました……！　これで……どうでしょうか……？

和田　今度は浮き足も着き足もバッチリです!!

父親　Ｙポジションを維持しながら着き足のバランスもとるのが、思いのほかきついですね……おまけにミニハードルも倒してしまいましたし……。

和田　最初はそれが普通ですよ。やったことがないんですから。でも……？

父親　「繰り返しやればできるようになると思いませんか？」ですよね？　そう信じて頑張りますよ、和田さん！

CamScannerでスキャン

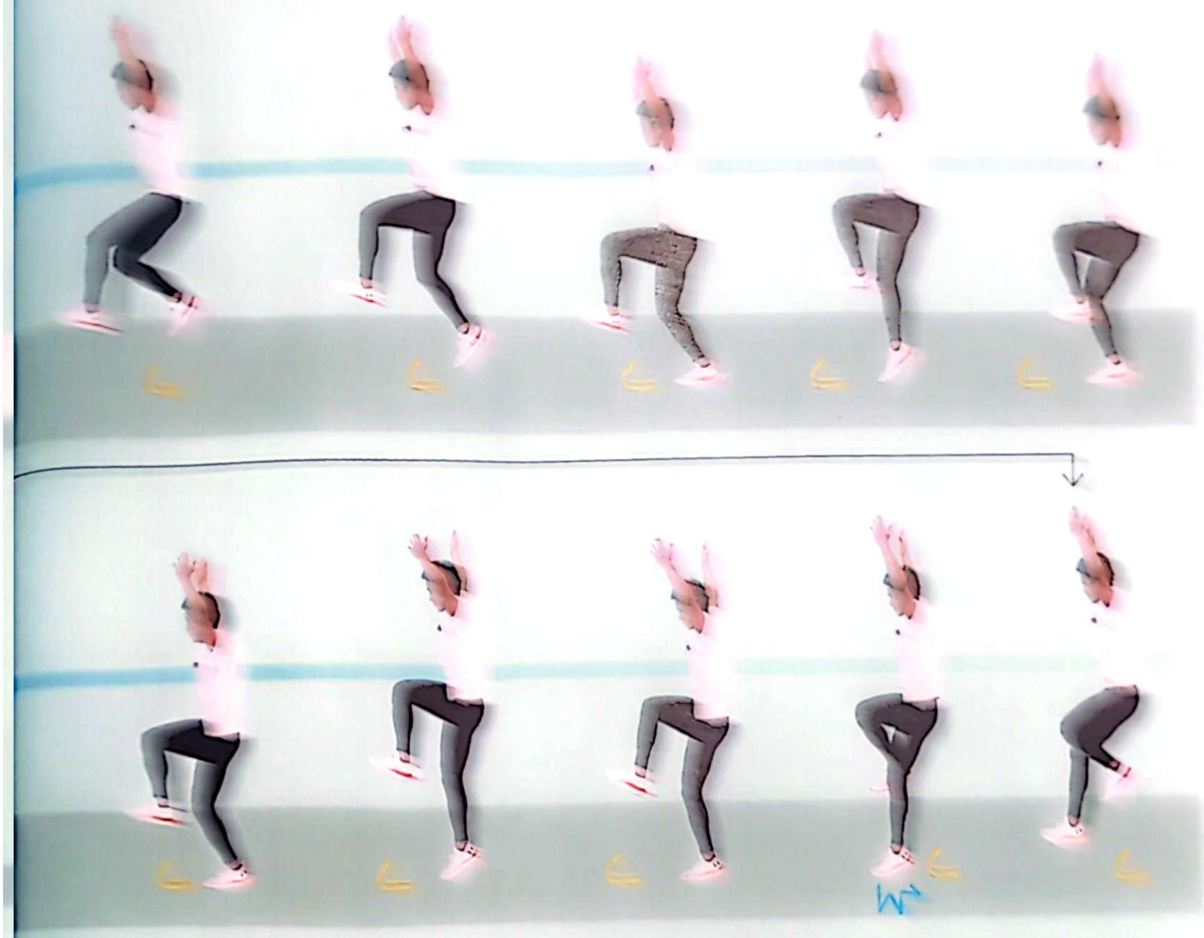
実践 ダウンストロークスイッチ（着き足ホップ）

／ハードル5〜8台：2〜3セット

動画でチェック!

目的

着き足の接地の安定感を高められるようにします。重心移動をしながら、ベースポジションから重心の真下に接地するための足の軌道を身につけることができます。



練習方法

1 ミニハードルを5つ用意し、2.5足長間隔で並べる

2 Yポジション・ベースポジションを作って、その場で2回ホップする

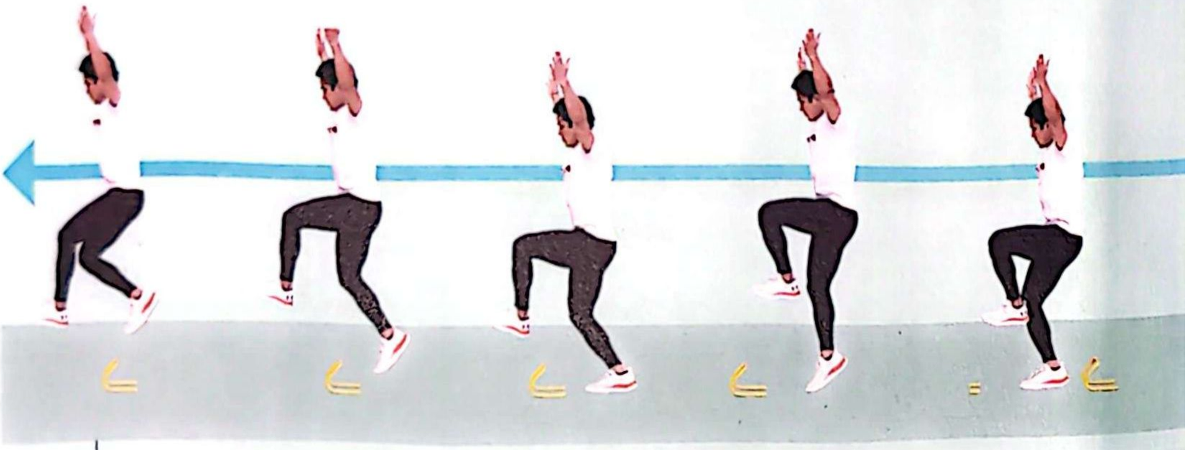
3 2回目のホップで前へ踏み切り、ハードルを飛び越える

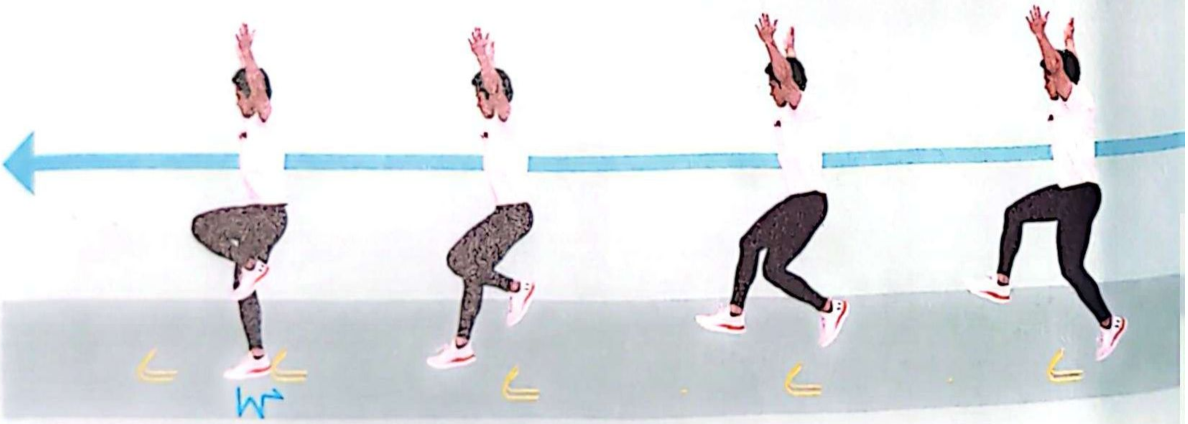
4 空中で足を入れ替え、再び2回ホップして次のミニハードルを飛び越える

CamScannerでスキャン

NG

接地の瞬間、重力に負けて着き足の膝が曲がってしまう





CHECK POINT

- 着き足の膝が曲がらず弾めているか
- 空中で足が入れ替わっているか
- 背中が反っていないか

和田　お父さん……わかっていただけてうれしいです！　ありがとうございます！　ホップと空中スイッチをかなりの度合いでつかんでいただけているので、次は走りながら実践していきましょう！

父親　いよいよ、走って実践できるのですね！　ここまできたら最後までやりきりたいですね!!　弱音は吐くかもしれませんが……頑張ってついていきたいと思います。

ついに、空中スイッチを教えてもらうことができた。

反対側の足が接地した瞬間にはベースポジションまで上がってなくてはならない浮き足、接地時の安定性が求められる着き足。その両方を実現するのは難しかったが、できないことではなかった。

トレーニングを重ねて腸腰筋が今より働くようになれば、きっともっと簡単にできるようになるのだろう。

走りながらのトレーニングをやりきれたら、もっとスプリントを実践している実感が味わえるだろうか。成功を積み重ねてきたことで、心なしかトレーニングすることを楽しく感じ始めている自分がいる。

CamScannerでスキャン

STEP 4で学んだこと

❶ Yポジションは、足の動きに意識を集中できる。正しいスプリントの動きができているかどうかがわかるといった、スプリント習得をサポートしてくれるフォームである。

❷ スイッチ時の浮き足は、反対側の足が接地した瞬間にベースポジションまで引き上げられている必要がある。

❸ ミニハードルの間隔は変えずに弾む回数を減らし、一歩の距離を長くすることで、難易度を上げながら着き足の意識に目を向け、さらに難易度の高いスプリントへのステップを踏んでいく。

❹ スイッチ時の着き足は、安定した着地が非常に重要である。

CamScannerでスキャン

STEP 5

サイクリング

和田　では、これまで身につけていただいたスプリントテクニックを、走りながら実践していきたいと思います。
お父さん、スプリントで速く走るためには、膝を上げ下げする動きが大切だとわかってきましたか？

父親　はい！　空中で腿上げして入れ替える感じも理解できてきました。

和田　その動きを日本人は「腿上げ」と言うんですが、ジャマイカでは「サイクリング」と言うんです。

父親　サイクリング？　自転車ですか？

和田　そうです。自転車のように足を回すことが大切なんです。

父親　そうなんですか！？　昔、速く走るには腿上げが大事だと言われましたけど、回せとは言われなかったですね。

和田　そうですよね。しかし、トップスピード時においては、腿上げの走り方ではスピー

ドを最高まで引き上げることができないんです。

父親 え、そうなんですか？

和田 はい。脚の上げ下げを繰り返すというのは、直線的な運動ですよね？

父親 直線的、ですか？ うーん、あまり考えたことがなくてピンとこないですが……。

和田 脚上げという動作は、A地点とB地点を行き来する"往復運動"なんです。当たり前ですが、往復運動はA地点からB地点まで行く動きと、B地点からA地点まで行く動きが真逆の動きになります。また、足には重さがあるので、それをより速く動かせば動かすほど、真逆に動かすときにより大きな力が必要になるので、折り返しの瞬間に足が動く速度は低下しますし、一瞬、速度はゼロになります。

父親 折り返すときに速度がゼロになってしまうと、そこから動かすのは大変ですね。

和田 そうなんです。その場で静止した状態で腿上げをする際や、スタートダッシュのようにまだ上体の移動速度が遅く、ピッチ（足の入れ替えを繰り返すリズム）に余裕がある

「腿上げ」は脚の上げ下げでスピードが落ちるのに対し、「サイクリング」は円運動で脚の上げ下げのスピードが落ちない

ときは、切り返しの瞬間に負荷がかかったとしても地面を離れた足が最短距離でベースポジションに来るのでそれでも問題ないのです。でも、上体が前に進む速さやピッチが上がれば上がるほど、腿を上げ下げするたびにスピードが低下してしまいます。そうすると上体の移動に間に合わず、結果的に足が流れてしまうんです。

父親　うーん、ではどうすればいいんでしょう……？

少ないエネルギーで最高スピードを出せる円運動・サイクリング

和田　お父さん、はじめにランニングマシーンの話をされましたよね？

父親　はい。ランニングマシーンに乗っているだけではスプリントにならないって話でしたよね。

和田　そうです。ちょっと想像してみてください。少し特殊な例で恐縮なのですが、そのランニングマシーンのベルトが、自分が全速力で走るくらいのスピードで回っていたとします。イメージできますか？

父親　えっと、はい。イメージしました。

和田　その高速で回っているランニングマシーンのベルトの上に、片足だけ乗せてみてく

では、どうなりますか？

父親　うーん、ベルトに触れた瞬間、後ろに足を持っていかれますね……。ベルトは前から後ろに流れ続けていますから。

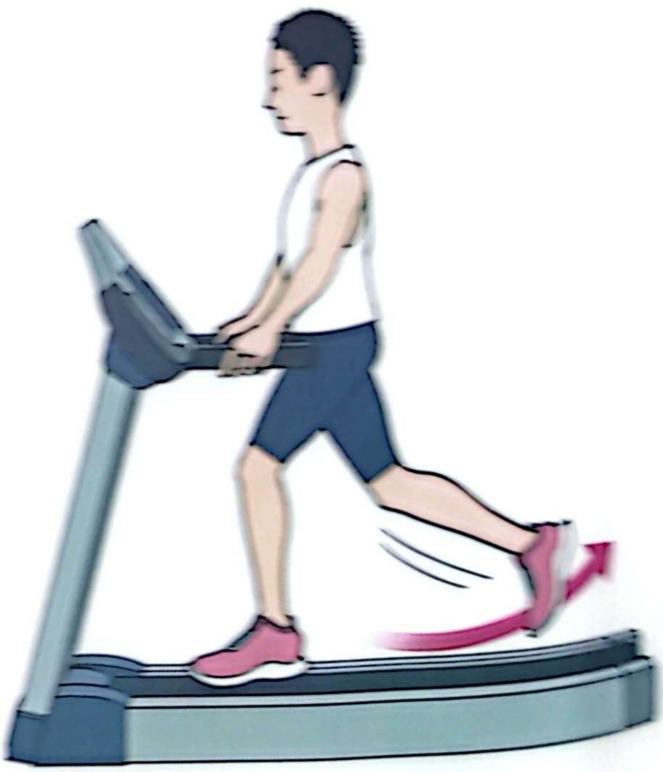
和田　そうなんです。これが、トップスピードで走行している際に起こることなんです。上体が前に向かって進み続けるなかで、接地した足が後ろに流れていってしまうと、その足の接地時間はどうなりますか？

父親　長くなる、ということですか？

和田　そうなんです。接地時間を0・1秒に抑えられなくなってしまうので、足を速くすることができなくなってしまいます。

父親　トップスピード時に腿上げを意識している時点で、最高速度が出せないということは理解できました。では、どのように足を動かせば速く走れるのでしょうか？

和田　直線運動ではなく円形に足の動かし方を変えるのです。それでこの問題は解決します。腿上げのような往復運動では切り返す瞬間に上げた力をブレーキすることが必要にな



ランニングマシーン上では、接地した瞬間に足が後ろに流れてしまう。同じことが腿上げ走行時に起こる

りますが、円運動であれば、押し上げられた足についたスピードをそのまま下げる力に変換することができるんです。この足を円形に回転させる動きがトップスピードを維持するために必要な動きとなってきます。

父親　しかし、円を描くとなると、直線運動よりも軌道が長くなりそうな気もしますが……。それでも、細切れにブレーキがかかる腿上げよりもスピードが上がるということなんですよね？

和田　はい。トップスピードで走行している最中においては、円を描くこの走り方をすることで、地面から離れた足を最速でベースポジションまで押し上げることができます。

父親　具体的には、どうやればいいのでしょうか？　あまり難しい動作でないといいのですが……。

和田　大丈夫です。トレーニングメニューも充実していて、順を追っていただければ習得できるようになっています。それにお父さん、スプリントへの理解がどんどん深まっています！　理解をすることで自分ができるだけでなく、息子さんにもしっかりとお伝えいただけると思います。

父親　そう言っていただけると、少し自信になります。

和田　僕もうれしいです！　サイクリングのトレーニングも頑張っていきましょう。

実践 仰向けサイクリング

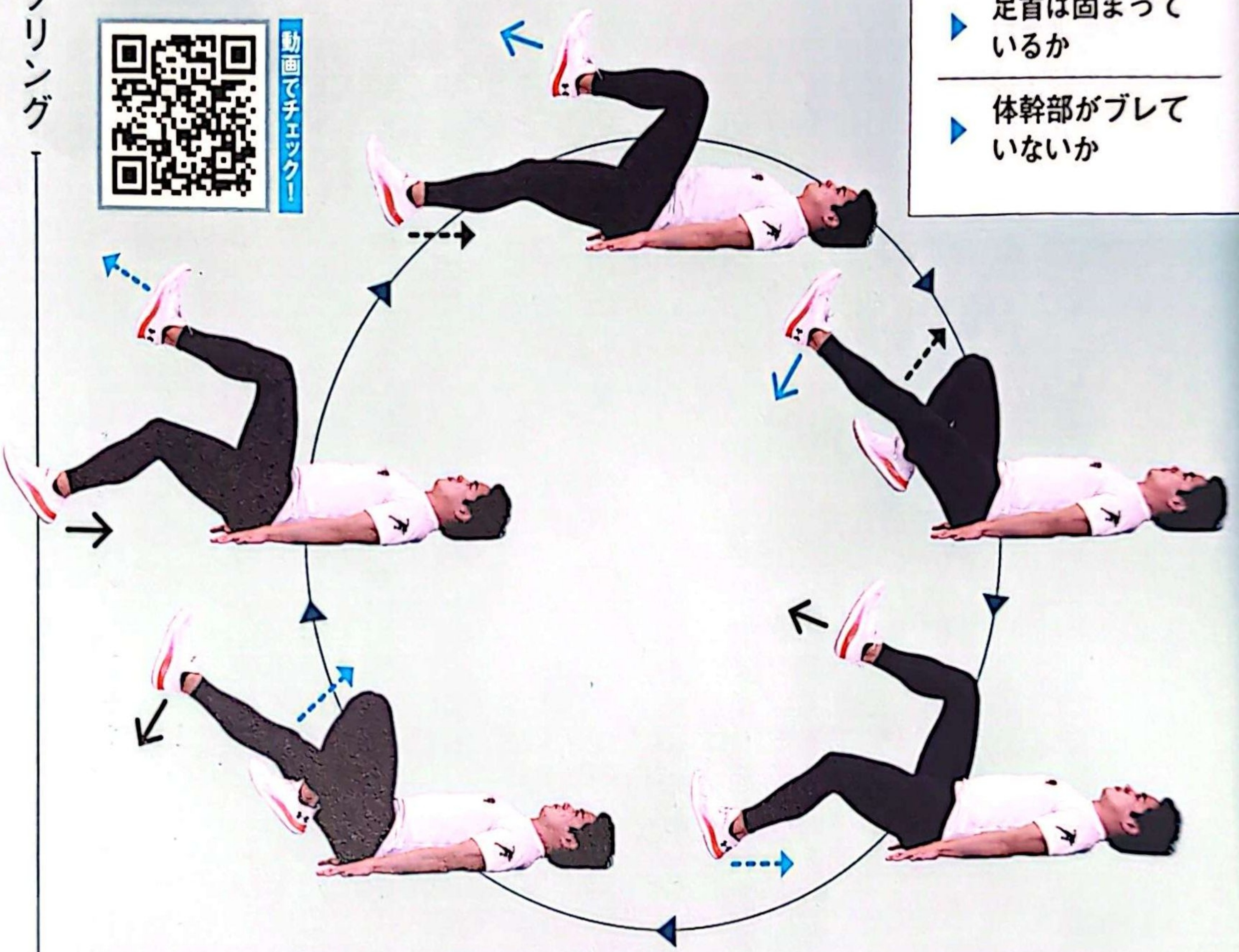
／20~30回×2セット

目的 サイクリング軌道の習得と体幹部の安定性を高めるために行います。

動画でチェック！

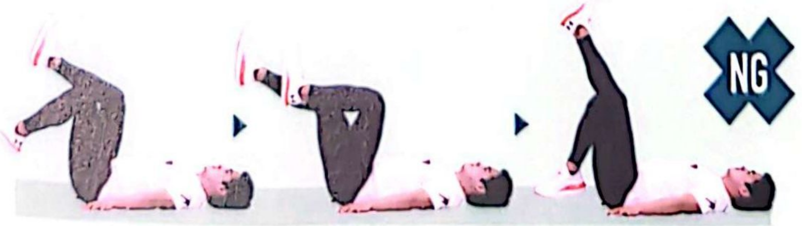
CHECK POINT

- 股関節から大きく軌道を描くように回す
- 足首は固まっているか
- 体幹部がブレていないか



練習方法

1. 仰向けになり、足首を固めて足を伸ばし、少し地面から離す
2. 片足をベースポジションに持っていく
3. ベースポジションに引き上げている足は踵で半円を描きながら足を地面にギリギリのところまで下ろす
4. 3と同時に伸ばしている足は膝をたたみながら、ベースポジションに持っていく
5. 自転車をこぐように、両足を交互に回すことを繰り返していく



NG
- サイクリングが小さい軌道になってしまう
- 体幹がブレてしまう

CamScannerでスキャン

父親　はい！

和田　では、ひとつ目のトレーニング、「仰向けサイクリング」を実践してまいりましょう！　まずはじっくり、足の軌道を身体にインプットしていきます。

お父さん、足が回転する軌道が小さくなっていますね。今の動きは膝をメインに動かしてしまっています。股関節から足を動かし大きな動きを意識しましょう。

あとひと息、頑張りどころです！　ベースポジションまで足を引き上げられるよう、大きく円を描きましょう！

父親　はい……これで、いかがでしょう？

和田　バッチリです！　お疲れさまでした。きれいなサイクリングができていましたよ。

では次は、立って静止した状態で、今のサイクリングの動きを再現します。あちらのベンチ、屋根がついていますね。あそこの柱に片手をつけた状態で実践していきましょう。

お父さん、11回目から足の動きが遅くなってきています。

父親　おっと。これ、連続してやるの、かなりきついですね……頑張ってついていくと言ったのに、面目ないです……。

和田　とんでもない、かなりよくなってきました、素晴らしいです！　この調子であと10回いきましょう!!

実践 片足補助サイクリング

／左右片足ずつ20~30回

動画でチェック！

目的　サイクリング軌道の習得と腸腰筋の筋力アップを目指します。

練習方法

1 ▸ 壁または支えとなるものの横に立ち、手を添える

2 ▸ 手を添えているほうの足をベースポジション(浮き足)にセットする

3 ▸ 浮き足をサイクリングの軌道で回す

4 ▸ 身体の真下で足裏の前面で地面を擦る

5 ▸ 腸腰筋の力で素早くベースポジションに戻す

6 ▸ 2秒ほど静止し、サイクリング動作を繰り返す

CHECK POINT

- 着き足の膝が曲がっていないか
- 擦った足は素早くベースポジションまで戻せているか
- 背中を反る反動を使ってベースポジションまで戻していないか

NG 円運動の軌道が小さくなってしまう

NG 円運動を大きくしようと上体を反るように動かしてしまう

自分の真下にあるサッカーボールを、踵で思いっきり後ろに蹴るイメージで！　そして足が後ろに流れる前にすぐに前に引き上げる意識で！

（30回終了）

和田　いかがでしたか、お父さん？

父親　これは本当にきつかったです。10回を超えたくらいから特に！

和田　そうですよね。その理由はわかりますか？

父親　理由ですか？

和田　はい。ちなみに、日本人の成人男性は一日平均8千歩くらい歩いていますが、そこまで疲れませんよね。でもこのサイクリングの動作はお父さんだけでなく、野球選手やサッカー選手でも10回ほどで疲労を感じるんです。ちなみに、どのあたりが疲れましたか？

父親　足の付け根の部分です。

和田　そこはベースポジションホップの際にもお伝えした、腸腰筋という、速く走るために最も大切な筋肉のひとつなんです。もちろん完全にイコールではないですが、この筋肉が太ければ太いほど足が速くなるとも言われています。

このサイクリングという運動は、腸腰筋をフル稼働させた動きなんです。スプリントはこの動きの連続です。

父親　こんな動きまで……。あ、やったことがないからできないということですか？

和田　そうなんです。才能ではなく、やったことがないからみんなきついだけなんです。

ちなみに、子どもの50m走でも60歩ほどかかると仮定したら、この動きを左右それぞれの足で30回ずつ行う必要があります。しかも、前半より後半のほうが移動速度が上がるので、このサイクリングをより速く大きく行わないといけません。でも、お父さんの動きはいかがでしたか？

父親　前半もきつかったですが、後半は動きが遅くなったり、小さい円運動になったりしていたんですよね？

和田　そうです。もし、走っているときに移動速度が速くなっているのに、足の円運動が遅く、小さくなったらどうなりますか？

父親　上体の移動に対し、足がどんどん遅れてきます。接地の瞬間反対側の足がベースポジションに到達できず、低い位置から足を弾ませるので、地面に加えられる力も弱くなってしまい、速く走ることができない……ですよね？

和田　そのとおりです。お父さん、スプリントのメカニズムをかなりご理解されてきています！　止まった状態でこのサイクリングが30回同じ速さでできない人がですよ、もしそれができるようになったら、後半のタイムが縮むと思いませんか？

父親　そうおっしゃると思っていました。絶対に上がると思います。本当に多くの人に、その伸びしろがあると感じます。

和田　わかっていただけてうれしいです。そして、「できないのは、今までやったことがない動きだから」ということは、裏を返せば、「やり続ければ、できるようになっていく」ということなんです。

父親　適切な動きを継続してやれば、必要な筋肉が鍛えられるのですね。

和田　そのとおりです。

さて、次はいよいよ、サイクリングの動きで実際に走っていただきます。これまでのテクニックを正確に身体へと落とし込んでいただくためにミニハードルを使用し、3つの段階を踏んで実践していただきます。

父親　和田さん、今のはいかがでしょうか？

和田　とてもいいですよ！　サイクリングもしっかりできています。次の一本はより高く弾むことを意識してみてください。

これから紹介するメニューは「スローサイクリングホップ」と言います。この種目の大きな目的のひとつは、しっかりと弾み、地面反力をもらえているかどうかを確認することなんです。というのも、ゆっくりなテンポでサイクリングホップを行うためには、地面か

ら大きな反発をもらって高くホップし、滞空時間を長くすることが必要になります。逆に言えばゆっくりなテンポでできているということは、スプリントに必要な地面反力をもらえているということの指標になります。

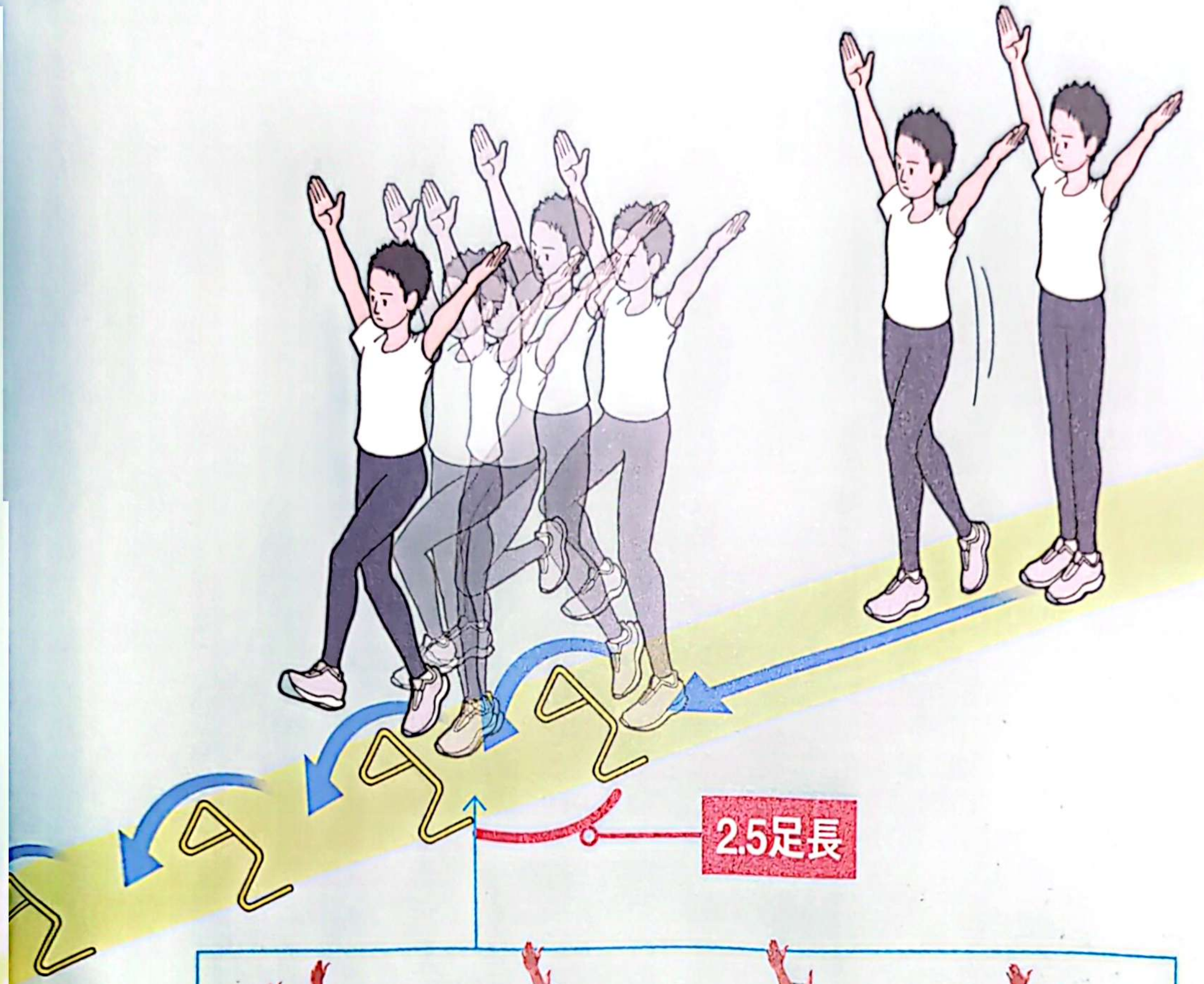
この種目で、短い接地時間でより長い滞空時間を達成できるということは、より速い移動速度においてもスムーズなサイクリングが達成できるということを意味します。

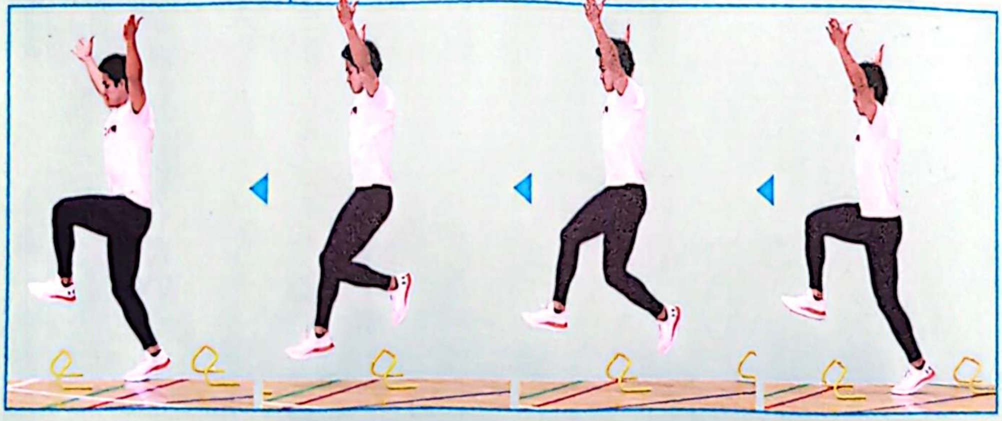
父親　なるほど。指標があると私でも正確に理論を伝えやすくなるのでありがたいです。膝が曲がらないように短い接地時間でより弾むことを意識してみます！

今のはどうでしたか？

和田　今のはさらによくなっています!!　その調子です。

CamScannerでスキャン





CHECK POINT

- 一歩一歩しっかり弾めているか
- 強く弾むことを意識しすぎて、接地時間が長くなっていないか
- 空中で足を入れ替えられているか
- サイクリングの動作が行えているか
- 背中が反っていないか

実践 スローサイクリングホップ

／20〜30m、3本×2セット

動画でチェック！

目的 強く弾むことで滞空時間が長く、大きな軌道のサイクリングを習得するためのトレーニングです。

練習方法

1. スタート地点から1m先に、ミニハードルを2.5足長間隔で5〜6台配置
2. YポジションまたはPポジションの姿勢でスタートする
3. ミニハードルの間隔に合わせて足を回転（サイクリング）させながら前方に弾むように進む（全速力の20〜40％の速さで実施）
4. ミニハードルを越えたあとも10m先まで同じ動きを続ける

実践 スローサイクリングホップ

／20〜30m、3本×2セット

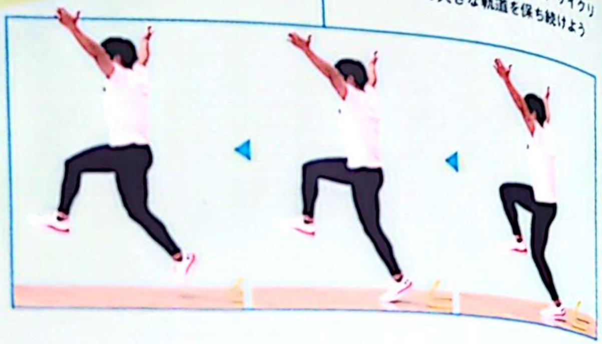
動画でチェック!

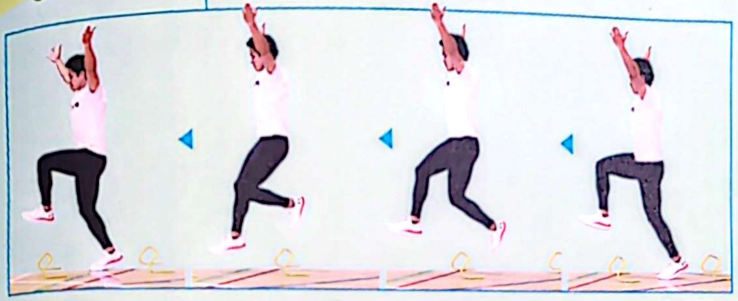
目的 強く弾むことで滞空時間が長く、大きな軌道のサイクリングを習得するためのトレーニングです。

練習方法

1. スタート地点から1m先に、ミニハードルを2.5足長間隔で5〜6台配置
2. Yポジションまたは Pポジションの姿勢でスタートする
3. ミニハードルの間隔に合わせて足を回転（サイクリング）させながら前方に弾むように進む（全速力の20〜40%の速さで実施）
4. ミニハードルを越えたあとも10m先まで同じ動きを続ける

ハードルを越えたあと
ハードルを越えたあとも、サイクリングの大きな軌道を保ち続けよう





CHECK POINT

- 一歩一歩しっかり弾めているか
- 強く弾むことを意識しすぎて、接地時間が長くなっていないか
- 空中で足を入れ替えられているか
- サイクリングの動作が行えているか
- 背中が反っていないか

CamScannerでスキャン

和田　お父さん、足の円運動、そして地面反力、共にバッチリでしたよ！　次はミニハードルの間隔を広げ、一歩あたりの進む距離（歩幅＝ストライド）を広げていきましょう。

お父さん、足が身体の前で接地してしまっていますね。

父親　あれっ……ミニハードルの間隔が少し長くなっただけで、感覚がかなり違いますね。

和田　ここで大切なことが、ストライドはどうやって伸びるのか？　というメカニズムを理解することなんです。

お父さん、ストライドを伸ばすにはどうすればよいと思いますか？

父親　足を前に大きく伸ばす、ではないんですよね……？　足を身体の重心の真下に接地しなければならないのはわかっていたつもりでしたが、ハードルを超えるためにストライドを伸ばそうと意識したら、自然と足が前に出てしまいました……。

和田　ありがとうございます。足を身体の前側で接地させることでストライドを伸ばすというのは、イメージとしてはとても自然ですが、実はこれが大きな間違いなんです。今お父さんがおっしゃったとおり、アンクルホップのときから培ってきた身体の真下に接地するというスプリントの大前提が壊れてしまいますよね。弾む力は？

父親　そうでした。弾めなくなります。

和田　端的に説明するならば、ストライドの長さには「走る速度」と「接地位置からベースポジションまでの距離」、この2つの要素が大きく関わっています。

父親　うーん…どうしてその2つが関係するのでしょうか。

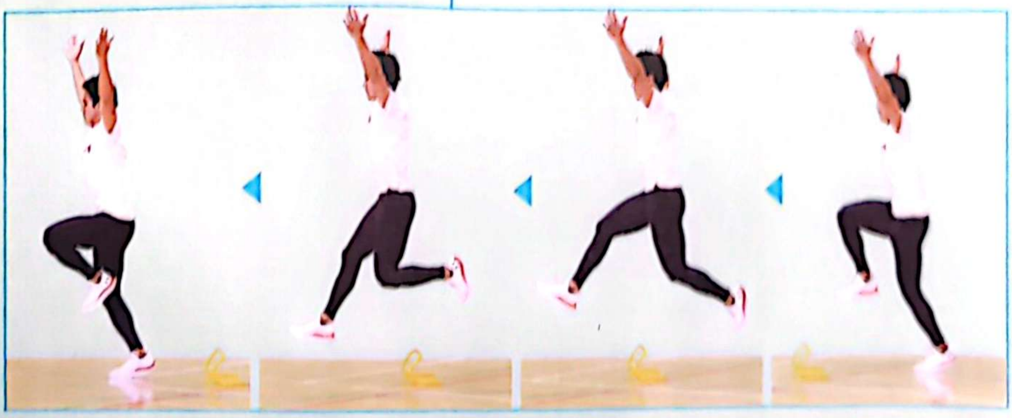
和田　詳しく説明させていただきますね。

　まず、速度ですが、これは走る速度が上がれば上がるほど一歩あたりのストライドが伸びる。よく考えれば当たり前のことで、誰しもがよーいどんの最初の一歩と50m走のゴール付近の一歩では、スピードは違います。それに伴って、もちろんストライドも伸びていきます。

父親　なるほど。当たり前と言えば当たり前ですね。

和田　そうなんです。なので足が速くなればなるほどストライドは自然に伸びていきます。大切なのは2番目です。ベースポジションまできたらあとは身体の真下に足を振り下ろすだけなので、ここに個人差はほとんどありません。個人差が出るのは、接地した位置からベースポジションまでの距離なんです。

　そして、この距離を決めている要素が、弾む力と引き上げる力なんです。より短い時間で強い力で弾み、その力を利用しながらより速く遠くに膝を引き上げる。この能力がストライドに大きく関わってきます。



CHECK POINT

- 高い位置から地面を捉えられているか
- 空中で足を入れ替えられているか
- サイクリングの動作が行えているか
- 背中が反っていないか
- ストライドを広げようとするあまり、重心より前に足を着いていないか

CamScannerでスキャン

動画でチェック!

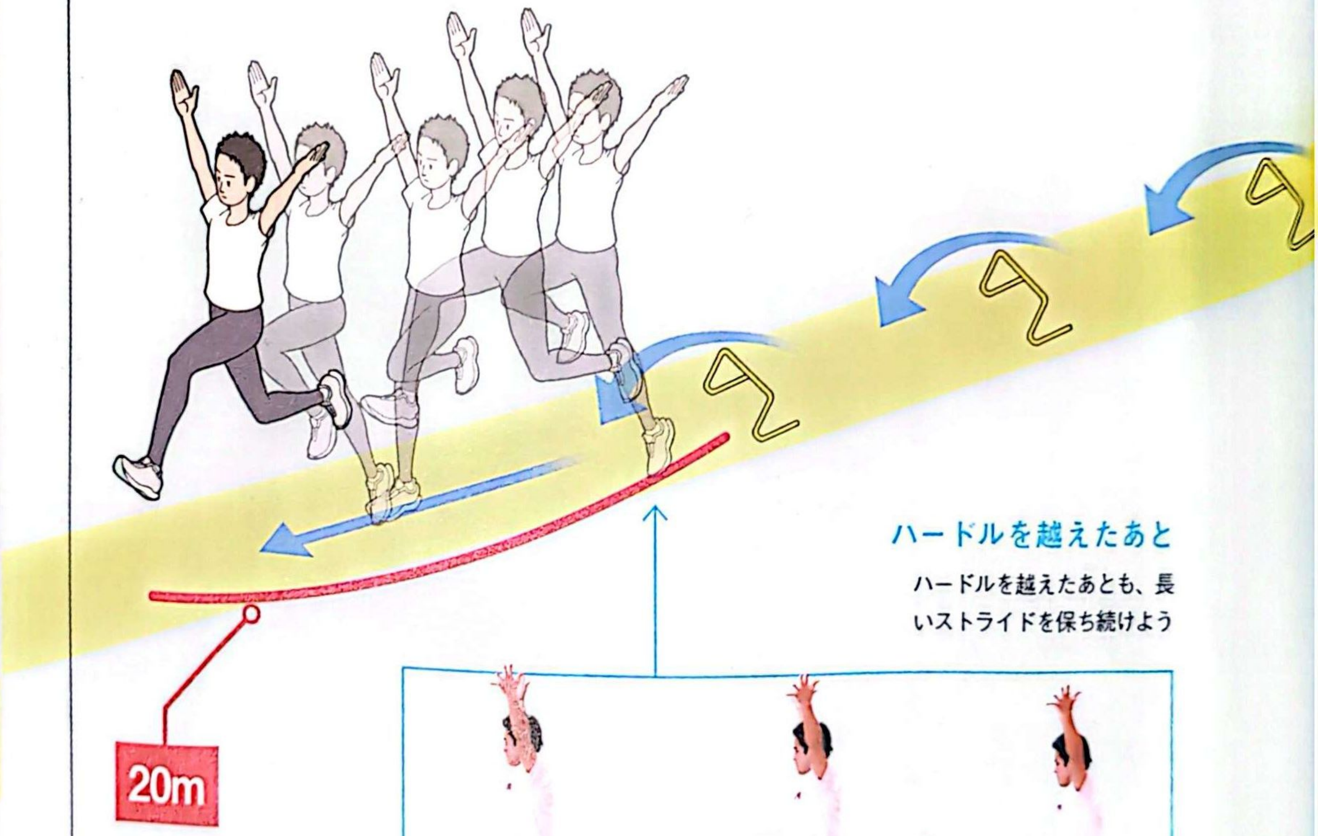
実践 ロングサイクリングホップ

／30〜50m、3本×2セット

目的　ストライド（歩幅）を伸ばすために、高い位置から強く地面を捉え、即座に力強く次のベースポジションに引き上げることで、サイクリング動作を身体の前方で行えるようにします。

練習方法

1. スタート地点から5m先に、ミニハードルを3.5足〜4.5足長間隔で5〜6台配置
2. YポジションまたはPポジションの姿勢でスタートする
3. ミニハードルの間隔に合わせて足を回転（サイクリング）させながら前方に進む（全速力の60〜80%の速さで実施）
4. ミニハードルを越えたあとも20m先まで同じ動きを続ける



ハードルを越えたあと

ハードルを越えたあとも、長いストライドを保ち続けよう

CamScannerでスキャン

オリンピックの舞台でボルトさんが、足を弾ませて引き上げる動きを何度も確かめる姿が放映されたことがありましたが、それがまさにこの動きです。

父親　やってみます！

短く強く弾んで膝を遠くに、

短く強く弾んで膝を遠くに、

短く強く弾んで膝を遠くに……

どうでしょうか!?

和田　おーすごくいいです!!

父親　なんか今、どんどん前に進んでいる感じがしました。今までよりもっと速く走れるということが、ようやくわかってきたような気がします……！

和田　躍動感も出ていました。

大切なことは、どうすれば速くなるかということを理論的に、できればシンプルな言葉で理解できていることなんです。そうすれば、どんどんその能力が上がっていきます。逆

短く強く弾んだら、膝を遠くに思いきり引き上げる

CamScannerでスキャン

に、遠くに足を着けばストライドが伸びると勘違いしたまま練習を繰り返していったら、どうなるでしょうか?

父親　接地時間を短くできず、いっこうに足は速くならない。そしてそれを才能だと勘違いしてしまう。ですよね。

和田　そのとおりです。

次はピッチ（足を入れ替えるリズム）のスピードを上げるための種目を行います。ロングサイクリングホップよりもミニハードルの間隔を短くすることで、足を回転させる速さに目を向けることができるようにします。

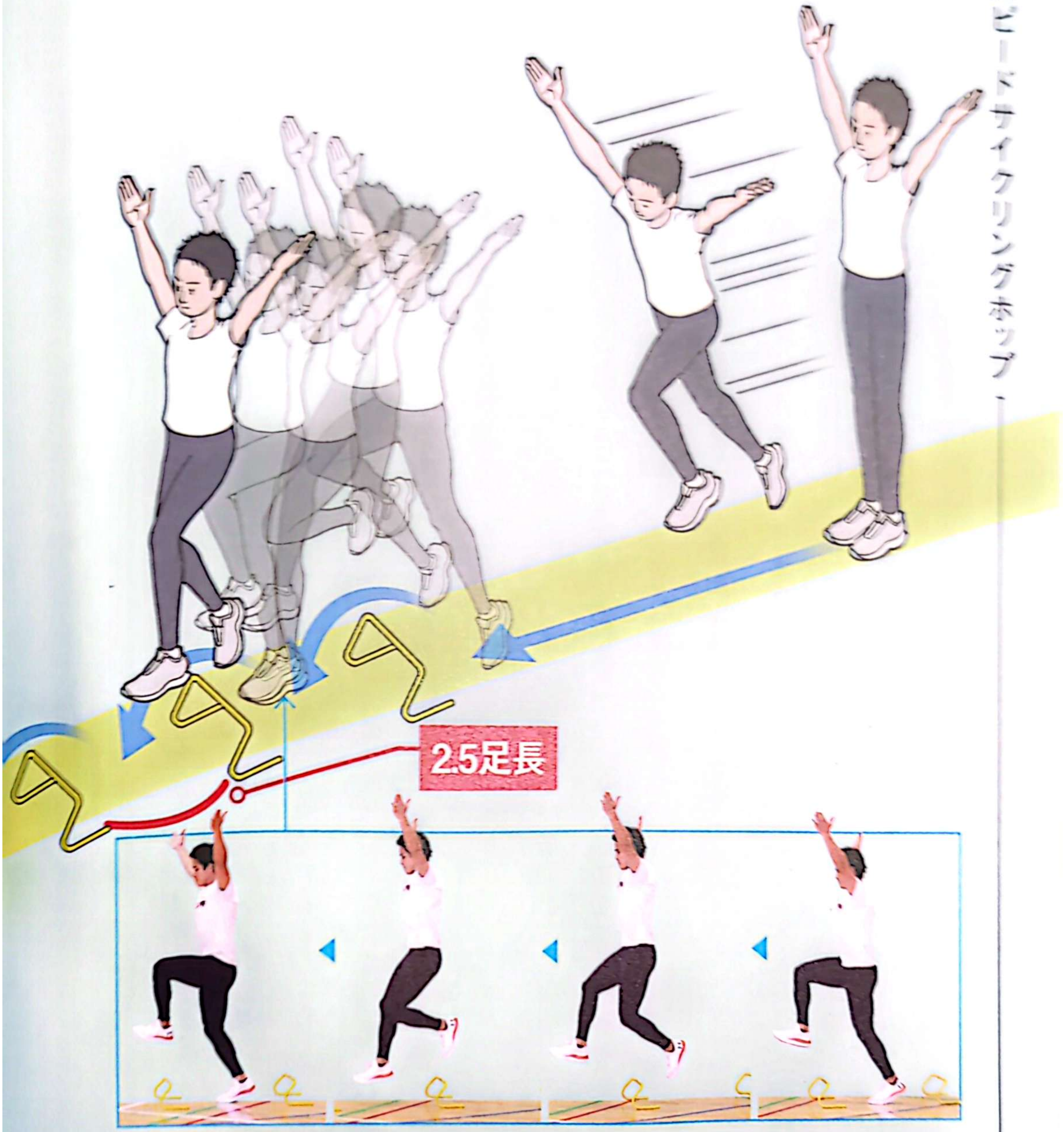
父親　あれ。和田さんのように足が速く回転していない気がします。できるだけ速く足を動かしているつもりなんですが……なぜでしょうか?

和田　これは、足を接地するときの意識に秘密があるんです。

父親　足を接地するときの意識ですか?　果たして、意識ひとつでそんなに動きが変わるものでしょうか?

和田　大きく変わります。ミニハードルの間に足が自然と着くというより、自分から足を地面に弾ませていく意識で行ってみてください。

CamScannerでスキャン



CHECK POINT

- 高い位置から地面を捉えられているか
- 空中で足を入れ替えられているか
- サイクリングの動作が行えているか
- 背中が反っていないか

CamScannerでスキャン

実践 スピードサイクリングホップ

／20〜30m、3本×2セット

動画でチェック！

目的

ピッチ（脚の回転数）を向上させるために、地面に強く速く接地し、素早く引き上げることでサイクリングのスピードを高めます。

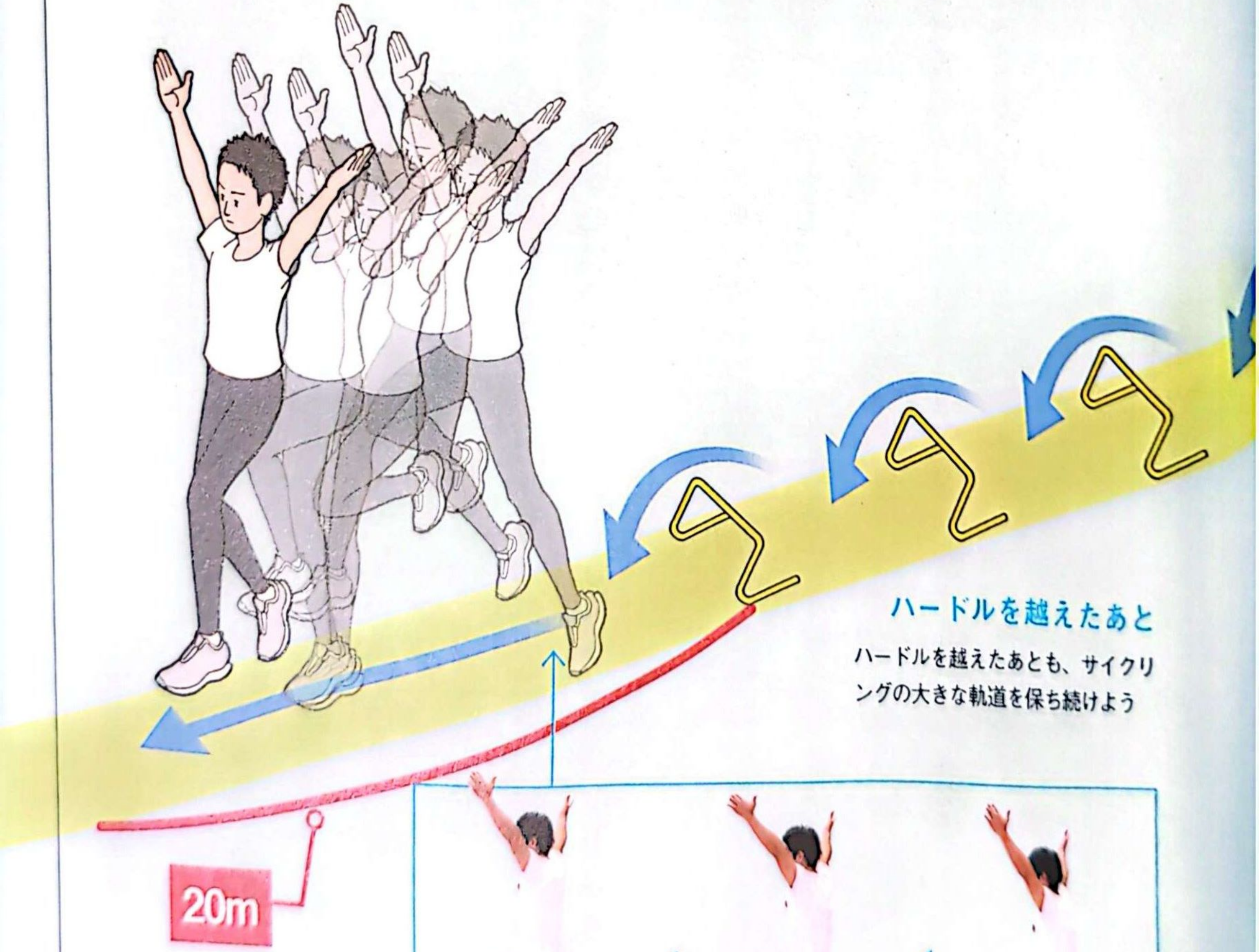
練習方法

1 ▸ スタート地点から5m先に、ミニハードルを2.5足長間隔で5〜6台配置

2 ▸ YポジションまたはPポジションの姿勢でスタートする

3 ▸ ミニハードルの間隔に合わせて足を回転（サイクリング）させながら前方に進む（全速力の50〜70％の速さで実施／ただしサイクリングは高速で回す）

4 ▸ ミニハードルを越えたあとも20m先まで同じ動きを続ける



ハードルを越えたあと

ハードルを越えたあとも、サイクリングの大きな軌道を保ち続けよう

CamScannerでスキャン

実践 スピードサイクリングホップ

／20～30m、3本×2セット

動画でチェック！

目的

ピッチ（脚の回転数）を向上させるために、地面に強く速く接地し、素早く引き上げることでサイクリングのスピードを高めます。

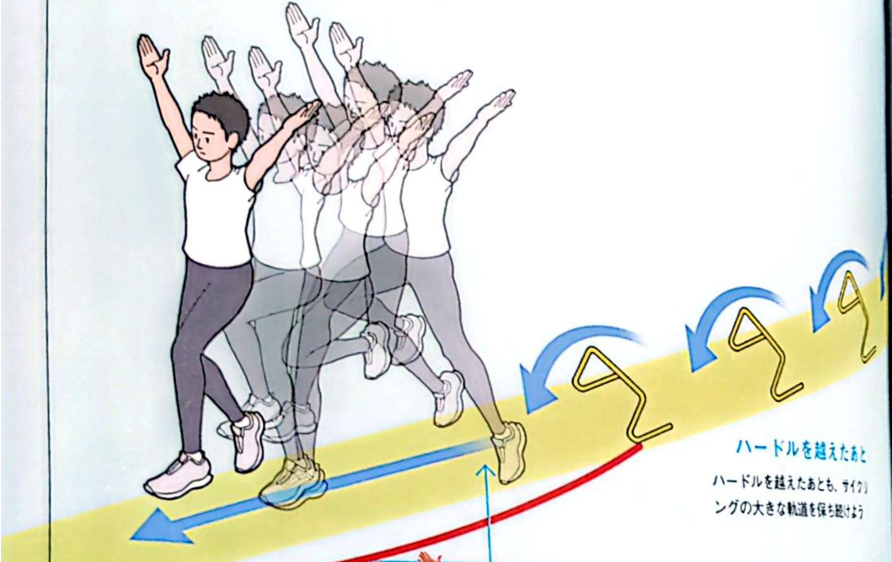
練習方法

1 ▸ スタート地点から5m先に、ミニハードルを2.5足長間隔で5～6台配置

2 ▸ YポジションまたはPポジションの姿勢でスタートする

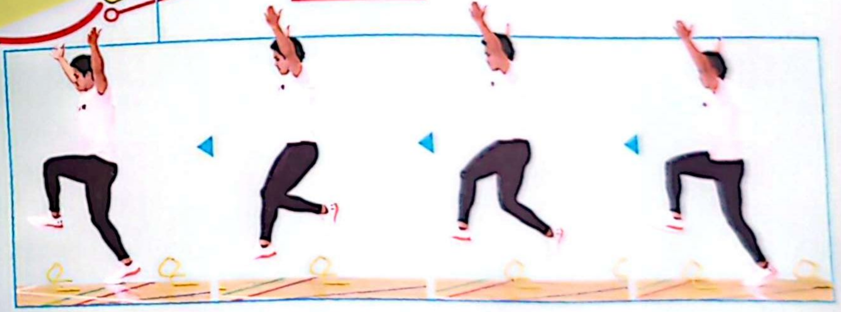
3 ▸ ミニハードルの間隔に合わせて足を回転（サイクリング）させながら前方に進む（全速力の50～70%の速さで実施／ただしサイクリングは高速で回す）

4 ▸ ミニハードルを越えたあとも20m先まで同じ動きを続ける



ハードルを越えたあと

ハードルを越えたあとも、サイクリングの大きな軌道を保ち続けよう



CHECK POINT

- ▶ 高い位置から地面を捉えられているか
- ▶ 空中で足を入れ替えられているか
- ▶ サイクリングの動作が行えているか
- ▶ 背中が反っていないか

CamScannerでスキャン

笠井　あ、なんだかスムーズにできるようになりました。あと、画面を見ていたら自分の姿が変わってきたかな――？

相田　そうなんです。先ほどは足の上がりが小さく平坦でしたが、きちんと意識して膝を上げる意識を持ったことによって、いち早くベースポジションまで足が素早く上がって、次の接地の準備ができています。その結果、強い接地ができるようになり、ますますピッチが上がるのです。

笠井　先ほどのハンダサイクリングホップとこのスピードサイクリングホップの練習をしたことで、よりピッチのスピードが速く、かつ長いストライドで走れるようになったイメージできます。

相田　素晴らしいですね！　足の速さは「ピッチ×ストライド」で決まるので、それはやっぱり足が速くなることを意味します。お父さん、イメージできることは非常に大事ですね――！

　さあ、次はこの2種目を組み合わせた「サイクリングスプリント」です。ミニハードルを外していただき、できるかぎりピッチを上げストライドが広げていくことを意識するようにしてください。

笠井　相田さん、なんか、なんか、今までと全然感覚が違っています！！

和田　最初とまるで別人の動きですね！　スプリントの足の動き、バッチリできていましたよ！　どんな感じがしますか？

父親　なんか、軽くて速いです。

和田　その感覚をお父さんに味わっていただけて、心からうれしいです。ここまで来ると皆さんそうおっしゃいます。今まで自身が経験したことがない走りの感覚に出合い、目がイキイキとしてくるんです。それは子どもだけでなくトップアスリートもお父さんも同じです。僕たちがいつの間にか忘れてしまった、なんでも挑戦していた子どものときのような目をされるんです。

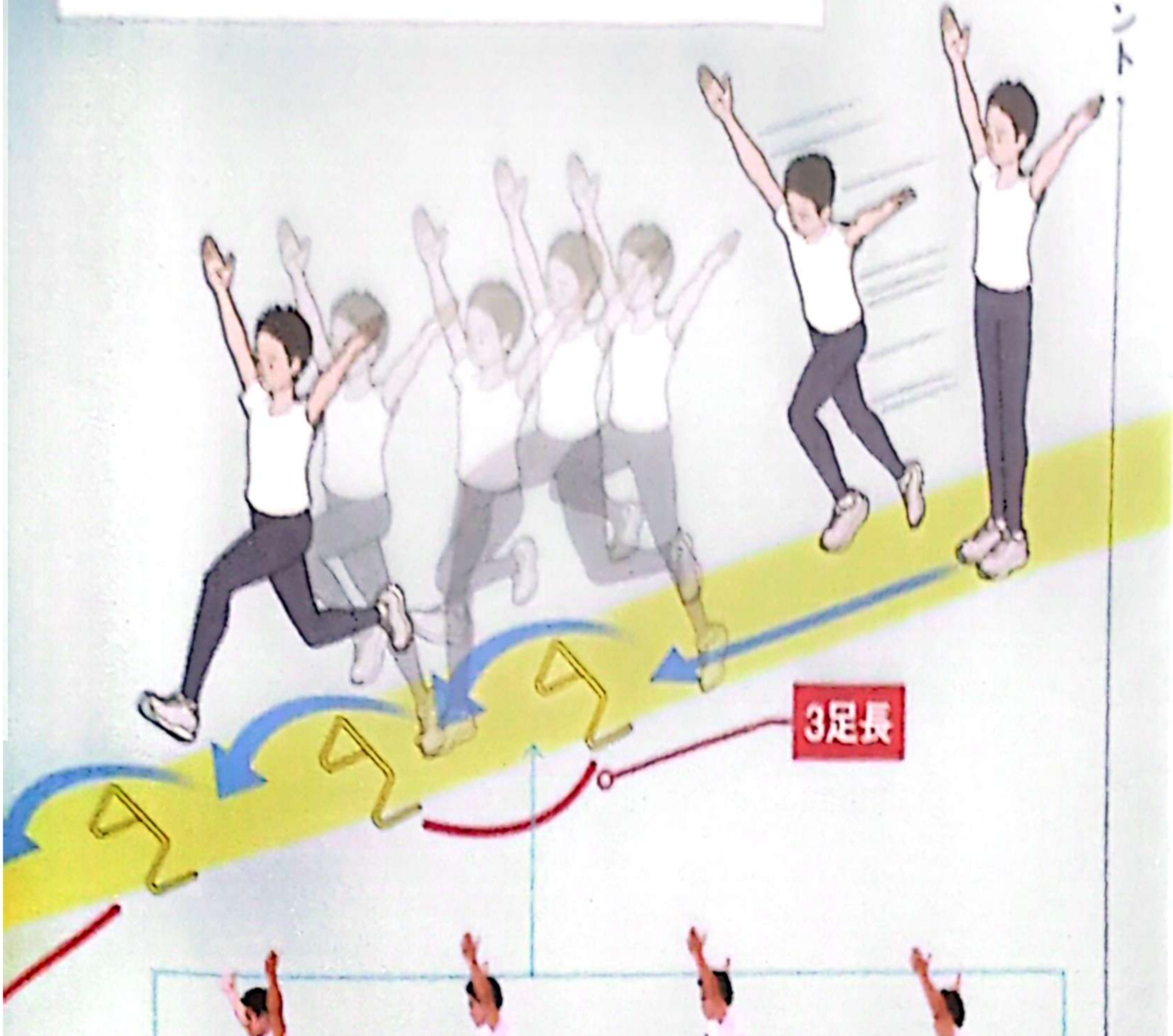
父親　私も童心に帰った気分です。走っていてこんなにワクワクしたのって、すごく久しぶりだなぁ。手を使わない分きつかったですが、正しい動きができればこんなに前に進むものなんですね。

和田　実は、そこにも秘密があるんです。手の動きは足の動きをサポートしてくれます。つまり走っているときの足の動きは、足の努力だけでなく、腕振りの力がサポートして動いているんです。しかも多少接地の位置や力を入れるタイミングがずれても腕の力でなんとか走るという動きを達成できてしまいます。

でも腕をYポジションで固定した状態で走るには、正しいテクニックが必須であり、そ

CHECK POINT

- 高い位置から強く地面を捉えられているか
- 空中で足を入れ替えられているか
- サイクリングの動作が行えているか
- 背中が反っていないか
- Yポジションの手がブレたり、下がったりしていないか



CamScannerでスキャン

実践 サイクリングスプリント

30~50m、3本×2セット

動画でチェック

目的
下半身にフォーカスした種目の総仕上げ（ストライドとピッチの両立）となります。

練習方法

1 ▶ スタート地点から10m先に、ミニハードルを3足長間隔で3台配置

2 ▶ YポジションまたはPポジションでスタート姿勢を作る

3 ▶ ミニハードルの間隔に合わせて足を回転（サイクリング）させながら前方に進む

4 ▶ ミニハードルを越えたら、全力で20~30mを走り抜く

れを手の補助を借りずに達成することが求められるので、いつも以上に足を動かすよう意識する必要があります。動作がより難しい環境で正しい足の動きを習得することで、腕振りが加わった際により強い推進力が生まれるのです。

父親 和田さん、私に腕振りを教えてください。

和田 はい。いよいよ次が腕振りです。

とうとう、スプリントにおける足の動きを習得することができた。

スピードも出て、自分の走りがようやく変わってきた実感があり、やればやるほど楽しくなってきた。

自分がこれだけ走ることに楽しさを感じられるのなら、息子も楽しさを感じてくれるはずだ。

もっともっと学びたい。

腕振りは、どんなことを教えてもらえるのだろうか。

STEP 5で学んだこと

❶ 腿上げのような直線運動では、足の上げ下げをするたびに速度の低下を経ることになる。

❷ トップスピード時の足の動きは、円運動「サイクリング」であればブレーキがかからず、足を押し上げた力をそのまま足を下ろす力に変換することができる。

❸ 接地するときには、自分から足を地面に弾ませていく意識で接地する。

STEP 6 腕振り

父親 息子の腕振りがとにかく変で力んでしまい、いくら指摘しても修正できなかったんです。どうしたら、きれいにかっこよく振れるようになるでしょうか。

和田 ではまず、腕振りとは何か、から説明させてください。

腕振りとは〝足の動きをサポートし、速度の限界を超越させてくれる〟ものなんです。

父親 え、意味がわからなくなってしまいました。すごそうな印象は伝わってくるのですが……。

和田 Yポジションの際にお話ししたように、腕は足の動きを助長してくれます。立ち幅跳びのときに腕を振らないで跳ぶことはしないですよね。みんな無意識に腕を振ったほうがより高く、より遠くへ跳べることを感覚的に理解しているんです。

父親 はい。それはわかる気がします。

和田 それと同じで、走るときも腕が大きく貢献してくれます。しかし、足の動き同様、どのように動かすかを理解していないと、逆に減速してしまうんです。だから足と同じよ

うにどこからどこへ目がけて、どのように振ればいいかを明確にしていきましょう。

まず、腕振りのベースポジションについてです。

①腕をアルファベットの「Y」の位置に持ってきて正しい姿勢を作る

②腕をアルファベットの「T」にして肩甲骨を適切に寄せる

③腕をアルファベットの「L」形にし「前ならえ」をする（肩が上がらないように肩と肘を下げるイメージで）

④片手の親指を鼻の前、反対の手をお尻の後ろにセットする

①から④の手順で、腕振りのベースポジションを作ってみてください。

父親　こんな感じですか？

和田　そうです。腕振りにも個人差があります。少し斜めで振る人、鼻ではなく耳のラインで振る人、少し低い位置で振る人、すべて正解ですし、技術の習得度合いでやりやすいフォームが変わってきたりします。それはとても自然なことです。

しかし、足が踵から地面に着いてしまうとスプリントにつながらないように、腕も間違

った振り方をしてしまうと、スプリントに活かせなくなってしまいます。例えば、手が横に広がってしまい、顔や胸が前に出てしまうのはフォームが崩れた状態です。その状態で腕を振っても、足の速さを最大限引き出すことができなくなってしまうんです。鼻の前に親指を持ってくることでそうなることを防ぎ、正しく腕を振ることができます。

父親 なるほど。こんな感じですか？　振ってみますね。

和田 軌道はとてもいいです。しかし力んでしまっています。

父親 私も息子のことを言えませんね。息子のサッカーチームの試合を見ても、運動ができる子は力まないリズミカルな動きをします。反対に、私や息子はいつも力んでしまうんです。やはり、運動音痴が遺伝しているのでしょうか。

和田 いえ。腕振りは正しい練習で身につくテクニックです。ちなみに、お父さんは力んでしまう息子さんにどんなアドバイスをしますか？

父親 「力を抜け！」って言います。息子のチームのコーチも私が現役だったときの野球の監督もそう言っていました。

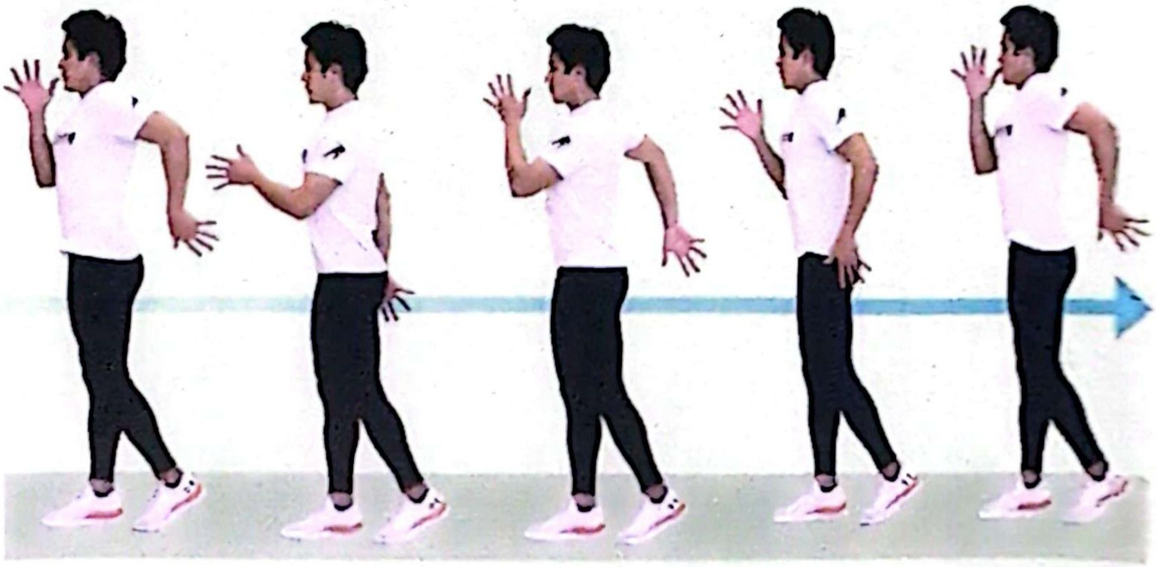
和田 ではお父さん、力を入れなかったらどうやって身体を動かすんですか？

父親 あ……完全に力を抜いたら、そもそも身体は動きませんね。

和田 そうなんです。走りに限らず、力んでしまう人へのの本質的なアドバイスは、「力を

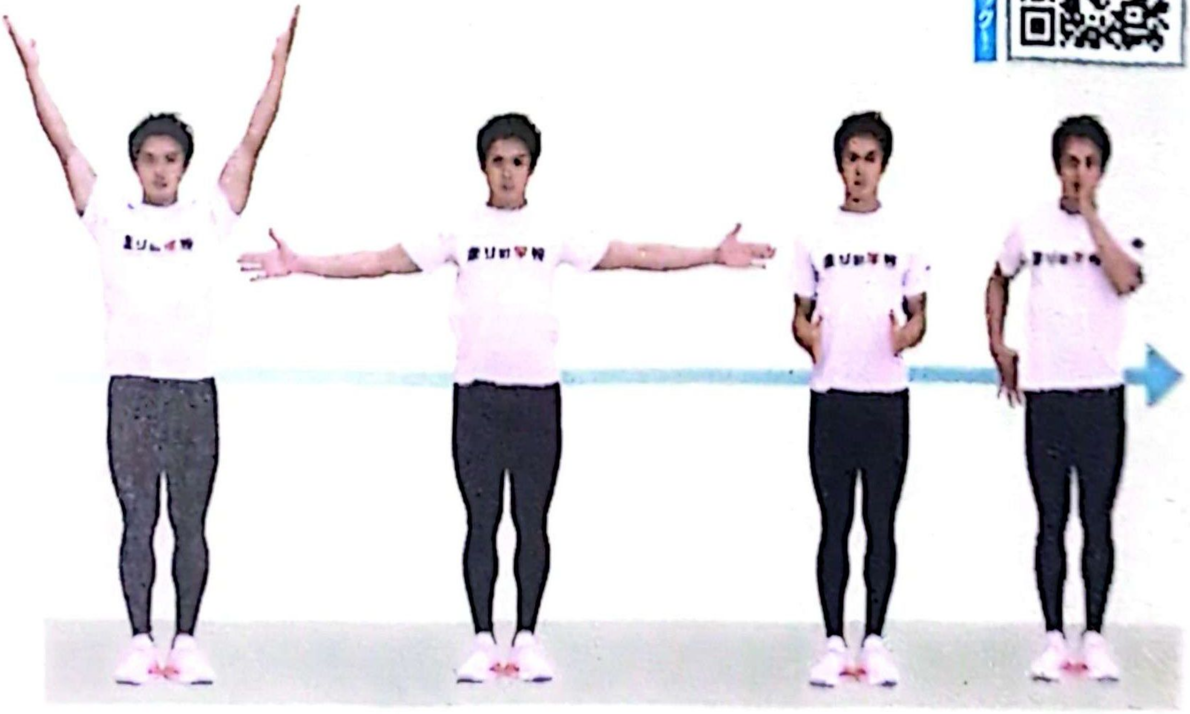
解説 腕振り

肩甲骨から正しく腕を振ると骨盤の動きと連動し、スイッチのピッチを速く保つことができます。より速く正しい軌道のアームスイングは、最大速度のサイクリング動作からさらにスピードを引き上げてくれるのです。



〈 腕振りの基本姿勢の作り方 〉

動画でチェック！



腕をアルファベットの「Y」の位置に持ってきて、正しい姿勢を作る

腕をアルファベットの「T」にして肩甲骨を背中中央に寄せる

腕をアルファベットの「L」の形にして「前ならえ」をする（肩が上がらないように肘を下げるイメージで）

片手の親指を鼻の前、反対の手をお尻の後ろにセットする

抜け！」ではなく、力を入れる〝瞬間〟のタイミングを明確に伝えることなんです。

父親　力を入れる瞬間……？

和田　先ほどお父さんが答えを話してくれたのですが、「力む」の反対を「リズミカルに」っておっしゃっていましたね。突然ですが、『太鼓の達人』というゲームを知っていますか？

父親　ゲームセンターとかにある、音楽に合わせて太鼓を叩くやつですよね。私も何度もやったことがあります。あのリズムに乗って身体を動かす感じがたまらないんですよ。

和田　では、自身の手をバチにして、腕振りベースポジションから振り下ろすとき、お尻の横に太鼓があると思って、交互に叩いていただいてもいいですか？

父親　トン、トン、トン、トンと、なんかリズミカルに振れているような……。

和田　はい。全然力んでいませんでした。腕振りがスタートするポジションと力を入れるタイミングを明確にしたことで、それ以外のときには不要な力が無意識に抜けたんです。このお尻の横を手が通過する瞬間が、ちょうど足が接地する瞬間と重なります。つまり、走っているときは、足が接地する瞬間と、手がお尻の横を叩く瞬間のタイミングを合わせて腕を振ればいいんです。

父親　なるほど。先ほどまでのサイクリングの推進力に腕振りの推進力がプラスされるわ

けですね。腕振りってとても大切なんですね。

和田　はい。そうです。今まで何も考えずにただガムシャラに腕を振っていた人が、正しい動きを習得し、そのタイミングを合わせることができたとしたら、推進力が増し、足が速くなると思いませんか？

父親　絶対になると思います。これが、和田さんが最初に話してくれた足の動きをサポートしてくれる腕振りの効果なのですね。

あれ、たしか和田さんは「速度の限界を超越させてくれる」ともおっしゃっていましたよね。〝超越〟とはなんなのですか？

和田　はい。それでは、腕振りのもうひとつの役割を説明しましょう。

父親　よろしくお願いします。

和田　まずひとつ、身体の性質として全力で走るとき、左手が前に来ているときは右足が前に出ています。そしてその逆も然りです。ナンバ走りなどを除いて、全力で走る際に左手が前に出ているときに左足が前に出る人はいません。

父親　たしかにそうですね。

和田　次に目の前に長くて重い棒と短くて軽い棒があったとしましょう。その棒を左右にできるだけ速く連続で振ると、どちらの棒のほうが速く30回振ることができると思います

か？

父親　それは短くて軽い棒のほうです。

和田　そうですよね。では腕と足はどちらが短く軽いですか？

父親　それは腕です。

和田　そうですよね。つまり、棒の例に当てはめると、腕は軽くて短い棒、足は重くて長い棒なんです。

父親　あー、なるほど！

和田　足の速さは「ピッチ×ストライド」なので、ストライドが同じであれば、足をより速く動かすことができれば、より速く走ることができますよね。

父親　そう思います。

和田　左手が前に来れば、右足も前に来る。手は足より軽くて短いから足より速く振ることができる。そして足が速く動けば速く走ることができる。

父親　あれ。つまり……？

和田　そうです。足が自ら動ける限界のピッチに到達するまでは、腕はその推進力を倍するために足をサポートします。しかし、足がこれ以上速く回転できないとなった瞬間から、腕振りはより速く振れる余力があるのです。ゆえに、足の動きだけで出せる最高速

度に達したとき、腕振りは足の動きをリードし、足は力強く速い腕の動きに自然についていくことで、その限界の速さを超えていくのです。そして走行スピードは、より短い接地と腕振りによって最高速度に達します。

父親　手が足よりも速いピッチを生む。だから、超越していくという意味になるのですね。

和田　そうなんです。

では、足の速さの限界を超越させてくれる腕振りを、身体に染み込ませるために「アームスイング」というメニューをやりましょう。

お父さん、前から後ろに振った腕が伸びて、後ろに流れてしまっています。その動きに連動して着き足も後ろに流れてしまいますし、腕の軌道が長くなってしまい、スピードが落ちてしまいます。

父親　あ、こうでしたね。

和田　そうです！　前から後ろへ腕を振るときは、真上から真下に斧を振るような感覚で腕を下ろし、ズボンのポケットがあるあたりを擦ります。すると、腕を曲げた状態をキープし続けることができるので、腕の軌道を短くし、往復の速度を上げることができます。トップスピードを最大に引き上げる重要なポイントです！　あ、すごくいい感じになりましたよ！

CamScannerでスキャン

実践 アームスイング ／ 30~50回×2セット

動画でチェック！

目的　トップスピード時の正しい腕振りを身につけます。

練習方法

1 ▸ 腕振りの基本姿勢をとる

2 ▸ お尻の横を通過する瞬間に力が入るように腕を振り下ろす（手のひらでズボンのポケットの横を「シュッ、シュッ」とリズミカルに擦るように動かす。指が引っかからないように注意！）

3 ▸ 肘が伸びきらない程度にリラックスして、肩甲骨からコンパクトに腕振りを繰り返す

CHECK POINT

- 後ろの肘が伸びていないか
- リズミカルにリラックスして動けているか
- お尻の真横で力が入っているか
- 背中が丸まり、目線が下がっていないか

CamScannerでスキャン

父親　ありがとうございます。忘れないように、もう少しやっておきたいです。

和田　モチベーション高く取り組んでいただけてうれしいです。無理はせず、継続的に取り組んでいってくださいね。

次はいよいよ、トップスピード時におけるスプリントテクニックの総仕上げです。足の動きと今の腕振りを連動させ、スプリントで実際に走ってみましょう。

きれいに腕を振るためにどうすればいいか、力を抜くにはどうすればいいか、突き詰めて学んだことがなかった。

だから、腕振りにも技術があるということがとても新鮮だった。

「力を抜くには力を入れるタイミングを理解すること」という逆説的なメカニズムは、思わぬ盲点だった。

腕振りも加えて、早く実際に走ってみたい。

昨日より速く、走ってみたい。

CamScannerでスキャン

STEP 6で学んだこと

❶ 腕振りで力まないようにするためには、力を入れるポイントを明確にする。

- トップスピード時に腕振りで力を入れるのは、前方からお尻の横をめがけ腕を振り下ろすタイミング。
- 手がお尻の横を通過する瞬間と接地の瞬間は同じタイミングであり、腕振りによって接地時の地面反力がより強くなる。

---

❷ 軽く短いものは、重く長いものよりも速く振れる。腕は足より軽く短いので、足より速く振ることができる。

---

❸ トップスピードの直前で、腕振りが足の回転をリードし、スピードを最高速度まで引き上げてくれる。

STEP 7 上半身と下半身の連動

和田　いよいよ仕上げです。ここまでで身につけてきた足の動きと腕振りを組み合わせたら、スプリントの完成です。

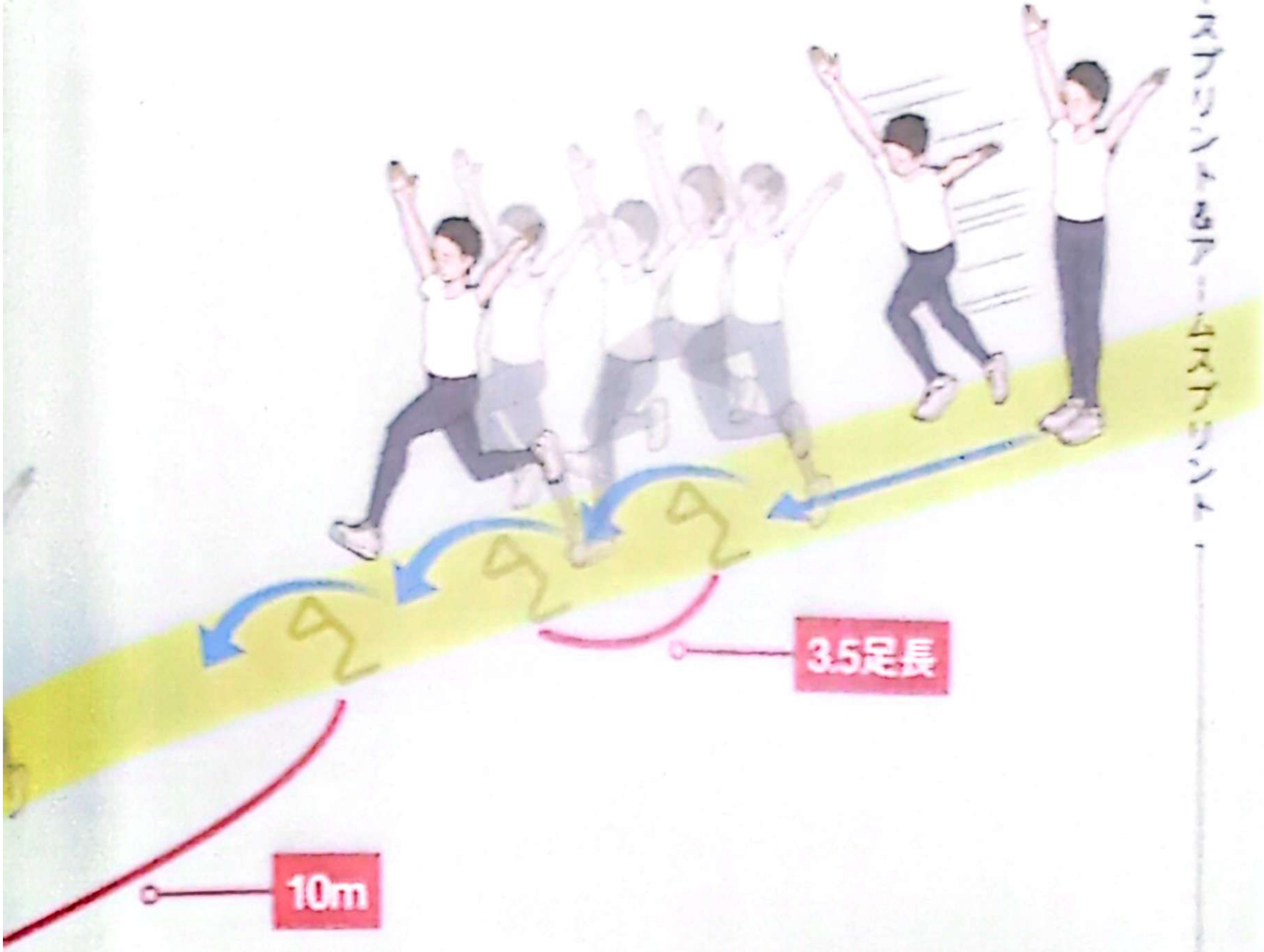
父親　とうとうここまできたのですね。頑張ります。

和田　はい。お父さんは必要なテクニックをすべて習得なさいましたから、あとは実践あるのみです！　さっそくやっていきましょう！

最初はYポジションでこれまでの足の動きをしながらミニハードルを越えていただきます。ミニハードルを越えたあとは、そこから10m先にあるマーカーコーンまで同じフォームで走り、その先はYポジションを解いて腕振りを加えます。

父親　3つのステップを踏んで走るのですね。

和田　はい。マーカーコーンを超えても同じ足の動きを維持できたら、その瞬間お父さんはスプリンターの仲間入りです。さっそく実践に入っていきましょう!!



練習方法

1. スタート地点から10m先に、ミニハードルを3.5足長間隔で3台配置
2. YポジションまたはPポジションの姿勢でスタート
3. ミニハードルの間隔に合わせて足を回転（サイクリング）させながら前方に進む
4. ミニハードルを越えて10m地点から腕振りを開始し、20〜30mをスプリント

CHECK POINT

- Yポジション時に下半身のみの動きが適切に行えているか
- 腕振りを開始する瞬間に身体が前傾していないか
- リラックスして腕を振れているか
- 接地の瞬間と腕振りの力を入れるタイミングが合っているか

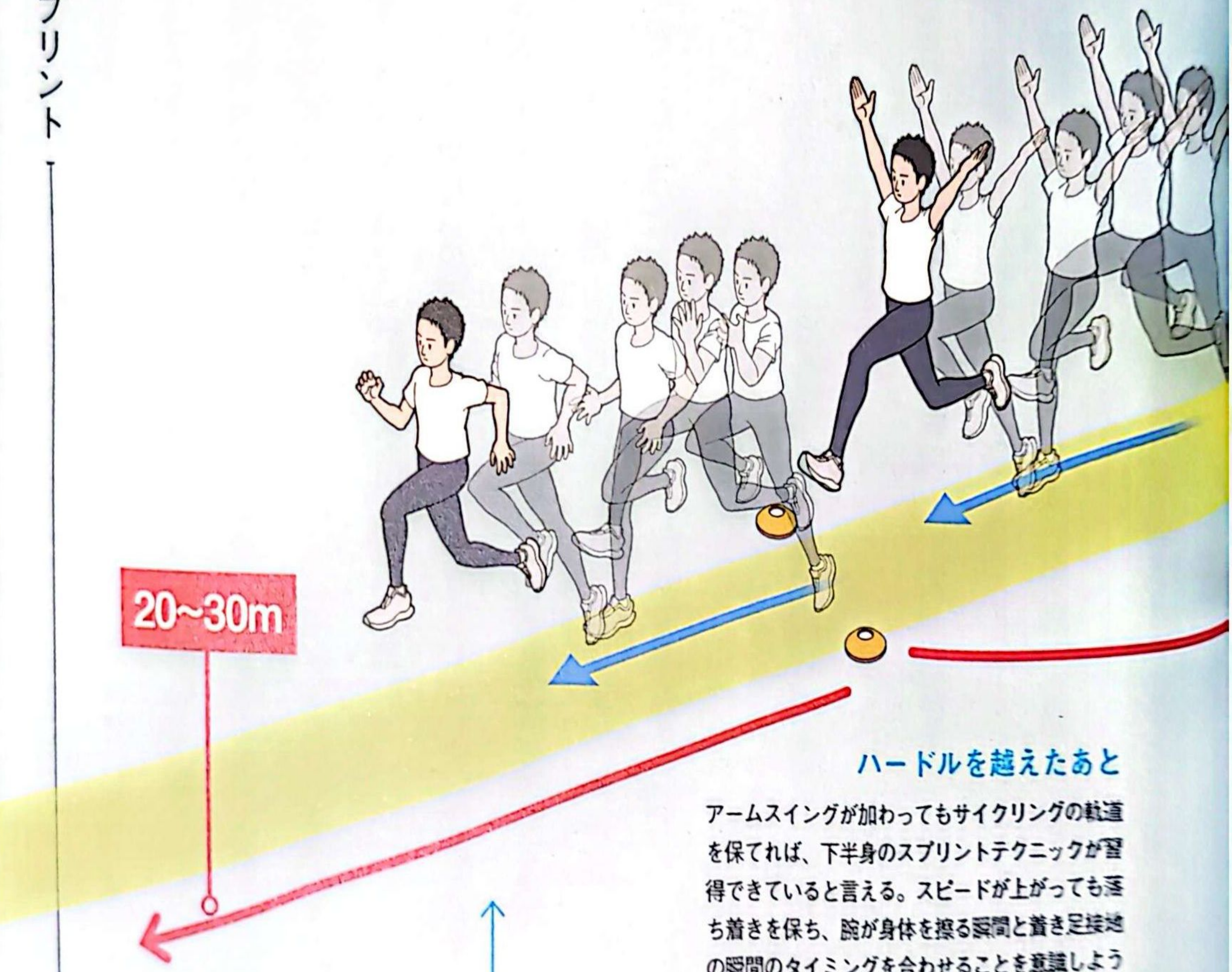
CamScannerでスキャン

実践 Yスプリント&アームスプリント

／30~50m、3本×2セット

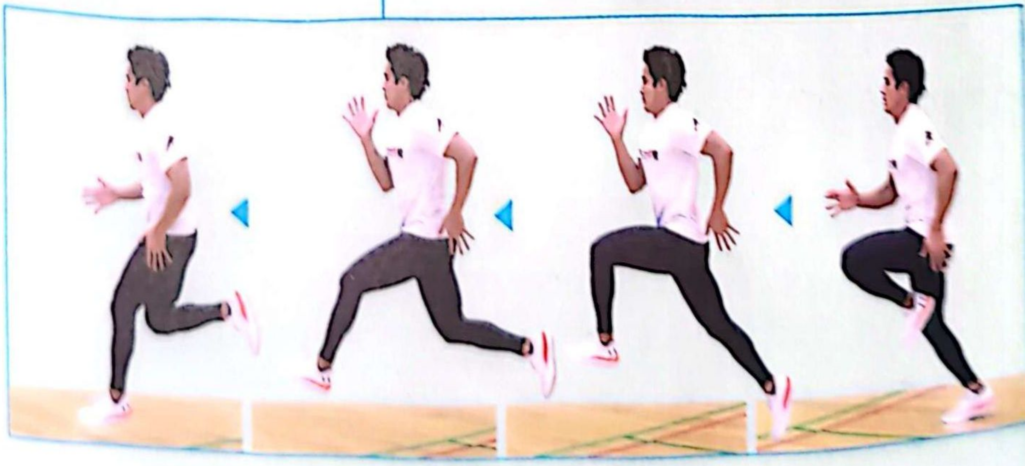
動画でチェック！

目的 Yポジションで作り上げた下半身の動きに腕振りを合わせることによって、スピードが上がることを体感できるようにします。



ハードルを越えたあと

アームスイングが加わってもサイクリングの軌道を保てれば、下半身のスプリントテクニックが習得できていると言える。スピードが上がっても落ち着きを保ち、腕が身体を擦る瞬間と着き足接地の瞬間のタイミングを合わせることを意識しよう



和田　お父さん、腕を振り始めてから、上体が前屈みになってしまっていました。
父親　あれ、自分ではちゃんとできていたかと思ったんですが……。
和田　腕振りを加えた瞬間、ランニングの記憶が戻ってきているんです。ランニングテクニックは物心ついてからずっと使ってきているので、スプリントを学びたてのうちはランニングの走り方に戻りやすいです。
　まずは、腕を速く振るのではなく、足の接地のタイミングとお尻の横を叩くタイミングを合わせることを意識してみてください。〝足の動きに合わせる〟という意識があれば、足の動きはスプリントの動作を保てるはずです。
父親　はい！　……お、なんだかカチッとハマった感覚があります！　すごい前に進んでいます。
和田　とてもよくできていました、いい調子です！　今、お父さんはスプリンターになっていますよ！
　振り下ろした腕が身体の真横を通過する瞬間と接地の瞬間を合わせながら、接地を徐々により短くして腕振りのリズムを速めていきましょう！
父親　おお、どんどん前に進んでいきます。とうとう私も仲間入りできたんですね……！
和田　はい！　今、すごくきれいなフォームで走れていましたよ。別人です！

CamScannerでスキャン

この感覚をさらに強化するために、最後に、スタートから腕を振りながら走ってみましょう。次が最後の一本です！

父親 とうとう最後なんですね。そう思うと少し寂しさすら覚えます……よろしくお願いします！

走りを通じて「革命」を起こしたい

和田 お父さん、バッチリいいフォームで走れていましたよ!!

父親 ありがとうございます。腕を振りながらサイクリングで走ると、今までの走りとはまったく違うというか……ちゃんとスピードを体感できて驚いています。

和田 腕振りをしてから、ちゃんと加速できていましたからね。適切な足の動きを、きれいな腕振りがより速い走りへと引っ張ってくれていました。

父親 今度は教えていただいたとおりにやれていたようでよかったです。

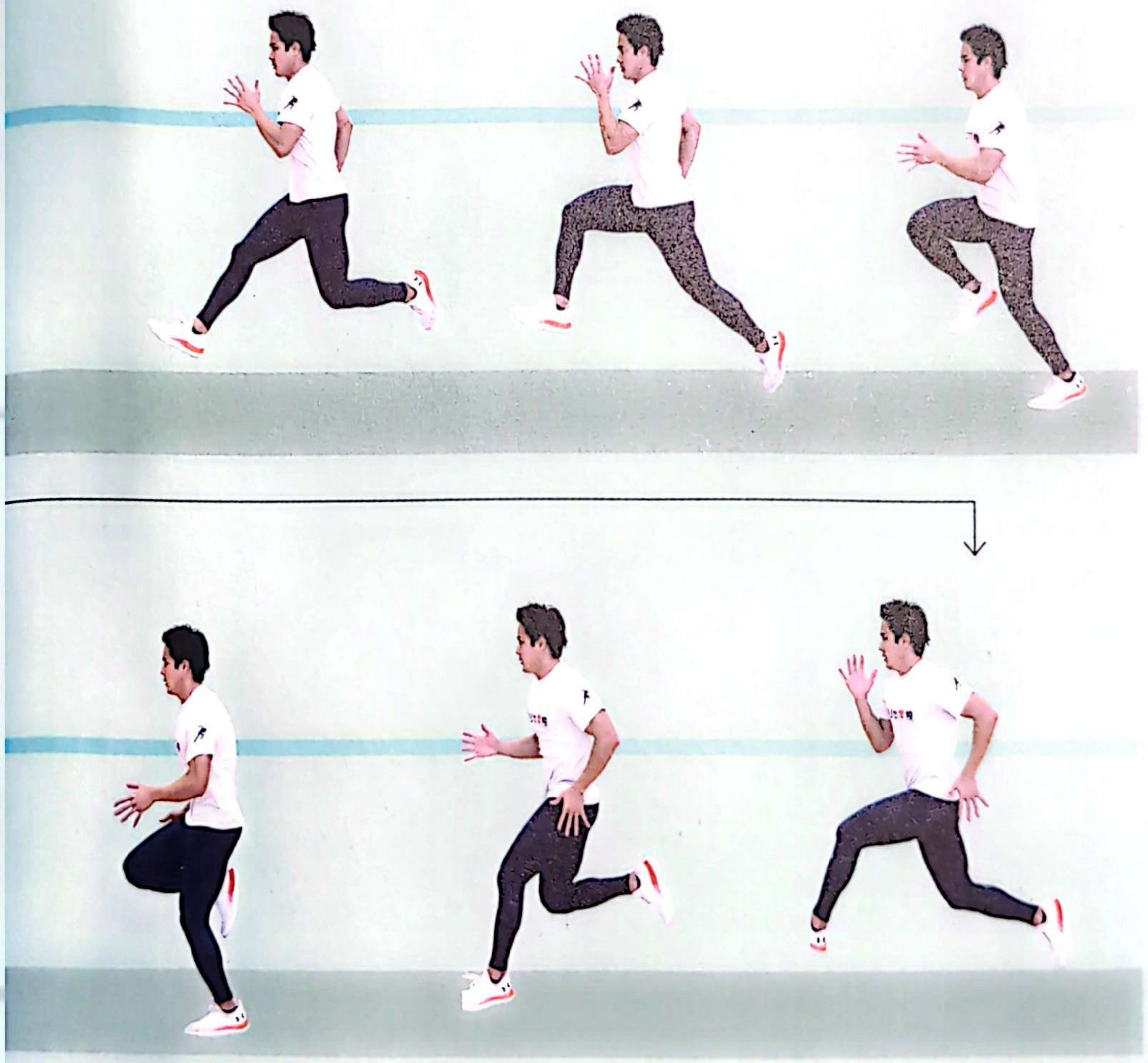
それにしても、最初に自分がこんなふうに走れるなんて、夢にも思っていませんでした。和田さんは足の速さは才能じゃないなんて言うけど、何十年も走ってきた動きが変わるなんて、正直信じられませんでした。

実践 スプリントの完成

動画でチェック！

目的

上半身と下半身が連動した走りの習得を目指し、スプリントを完成させましょう。



CHECK POINT

- 高い位置から地面を捉えられているか
- 身体の前方でサイクリングを行えているか
- リラックスして腕を振れているか
- 接地の瞬間と腕振りの力を入れるタイミングが合っているか

和田　疑うことはあっても、弱音を吐くことがあっても、お父さんは決してスプリントの習得をあきらめませんでした。息子さんへの想いがお父さんの走りをランニングからスプリントに変えてくれたんですよ。

父親　ありがとうございます。そうだとしたら、父親としてものすごくうれしいです。

和田　ここまでスプリントをやってみて、できるようになった今、どうですか？　スプリントテクニック習得のハードル、高く感じますか？

父親　いえ、まったく。もちろん継続的に練習しないと忘れてしまうでしょうから、トレーニングは必要でしょうが、スプリントを学んでしまった今となっては簡単なことの積み重ねだったので誰にでもできると思います。こんな私にもできましたから。

和田　そうなんです。

この『走り革命理論講座Ⅰ』の内容は、6年間という期間をかけて、僕や走りの学校の研究チームがブラッシュアップを続けてきました。数万人の方々が実践してくださるなかで、フィードバックを頂きながら創り上げてきたプログラムなんです。誰もが理解し実践できるように、それをさらに多くの方に伝えられるように今でも磨き続けているんです。

だから、お父さんも今後、ご自身が実践されるなかで誰かに教えるとき、ここではこうした言葉を使ったら、もっとわかりやすいのではないか。そのようなご意見を遠慮なくい

ただければうれしいです。

父親　はい。わかりました。最後に和田さん、ひとつお聞きしてもいいですか？

和田　もちろん。

父親　和田さんは多くのトップアスリートを指導していますが、なんで子どもたちや、こんな私のような一般人への指導にここまで情熱と時間を注いでいらっしゃるのですか？

和田　僕自身、子どもの頃に大きな挫折を経験したんです。自分には何もできないんだなって心底落ち込みました。でも幸運にも周りに優しい人がたくさんいて、何度も何度も助けていただいたんです。

　だから僕は、いくら失敗しても自分の可能性を信じて挑戦し続けることができたのだと思います。その延長線上にライフセービングという素晴らしい活動との出合いがありました。そして、ライフセービング競技である大好きなビーチフラッグスにも出合い、速さを追求するなかでジャマイカに行き、ボルトさんと練習する経験ができ、この『走り革命理論』を創ることができたんです。

父親　そういう経緯があったんですか。

和田　そこで気がついたことがあります。

人が本当に悲しくなるときは、
何かができなかったときではなく、
「自分にはどうせできない」と思い込み、無気力になってしまうときなんだって。
人が本当の喜びを感じるときは、
何かができたとき以上に
「きっとできる」って自分を信じられたときなんだって。
そうやって挑戦しながら歩む過程で学んだことや、出会った人たちとの絆が何より大切なのではないかって。
そして、試合や練習でさまざまな国を訪れるなかで、日本は経済的に裕福で治安もとてもいい国なのに、子どもの自己肯定感が低いことを知ったんです。
子どものときに経験する「どうせ無理」の経験を、「やればできる」の成功体験に変えることができれば、「きっとできる」と自分を信じて夢に向かい挑戦していく人が増えるのではないかって思ったんです。速く走ることって、まさにその代表格だなって思ったんです。
だから僕は【走りの学校】を創ることを決意しました!
すみません、ちょっと話しすぎてしまいましたね。ちょうど時間ですし、そろそろ終わ

CamScannerでスキャン

りましょうか。

父親　いえ、教えてくださりありがとうございます。

和田　お父さん、こちらこそありがとうございました。スプリントテクニック、記憶と感覚が新鮮なうちに、ぜひ息子さんに教えてあげてくださいね！　息子さんの足を速くするヒーローは、ほかの誰でもないお父さんなんですから。

父親　はい、必ず！

和田さんの話を聞いている間、幼少期のこと、野球のこと、仕事のこと、息子が生まれたときのこと、いろいろなことが心を巡っていた。